إقـــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name :	اسم الطالب : **هبة حمد محمد أبو يوسف**
Signature:	التوقيع:
Date:	التاريخ: 30-4-2014

الجامعة الإسلامية بغزة

شؤون البحث العلمي والدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس- صحة نفسية



الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس

إعداد الباحثة

هبة حمد أبو يوسف

إشراف

د. عاطف عثمان الأغا

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية

435هـ /2014م



الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza



مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم ج س غ/35/ Ref

التاريخ 2014/04/07 Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي و الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **هبة حمد محمد أبو يوسف** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية* / قسم علم النفس – صحة نفسية** وموضوعها:

الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الاثنين 07 جمادى الآخر 1435هـ، الموافق 2014/04/07م الساعة الواحدة والنصف ظهراً بمبنى اللحيدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. عاطف عثمان الأغا	**مشرفاً ورئيساً**	....
أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة	**مناقشاً داخلياً**	....
د. محمد جواد الخطيب	**مناقشاً خارجياً**	....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *التربية* /قسم علم النفس – صحة نفسية.**

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

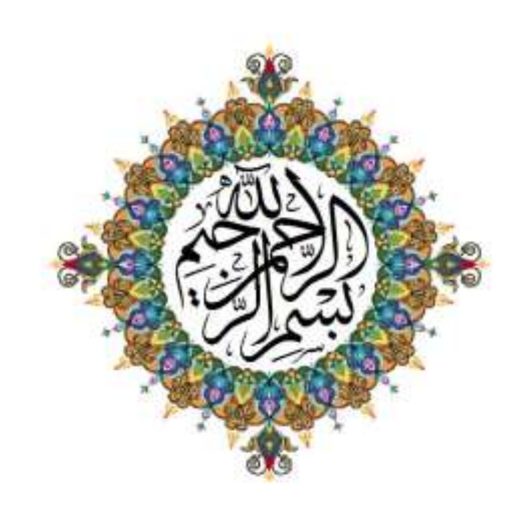
والله ولي التوفيق ،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز



ص.ب. 108 الرمال. غزة. فلسطين هاتف Tel: +970 (8) 286 0700 فاكس fax: +970 (8) 286 0800 P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

[آل عمران: 200]



الإهداء

إلى الذي بث في روح الطموح وحب العلم

إلى الذي كان وما زال وسيبقى أمير بيتنا

إلى الذي لم اشعر في لحظة بأنه فارقني ولكنني اشعر في كل لحظة بأنني في حاجة إليه

إلى روح أخي النقية الذي احتسبه عند الله شهيدا " وافي حمد أبو يوسف"

إلى "أبي "الحبيب الذي ما كل ولا مل في تقديم المساعدة لي

إلى من كانت سبب وجودي فهي نور عيني ومهجة قلبي " أمي"

إلى شريكة مشاعري عمتي الحنونة" سالمة محمد أبو يوسف"

إلى عمودي الفقري وسندي " إخواني أدهم, محمد ,يحيى , زكريا " وإخوتي (أم رعد, أم دعاء , صابرين , هناء ,دعاء)

إلى أستاذي الفاضل الدكتور " عاطف الأغا"

إلى ابن عمي الأسير البطل " نائل موسى أبو نصر"

إلى عمتي " أم شادي " وعمي " أبو شادي " وأبنائهما " شادي, أسامة ,رشا ,إسلام, مروة , مرح) .

إلى صديقتي المخلصة خلود قديح(أم خليل)

إلى حماة الوطن المرابطين على الثغور

إلى جميع الأرواح التي ارتقت في سبيل الله والوطن

إلى صديقاتي اللاتي وقفن إلى جانبي

إلى كل مسلم مخلص

الشكر والتقدير

الحمد لله العظيم سلطانه ، الجزيل إحسانه ، الواضح برهانه ، قدر الأشياء بحكمته وخلق الخلق بقدرته ، احمده على ما اسبغ من نعمه المتواترة ومننه الوافرة والصلاة والسلام على النبي الأمي "محمد بن عبد الله " أرسله الله بأحسن اللغات وأفصحها وأبين العبارات وأوضحها. أظهر نور فضلها على لسانه وخصه بها دون سائر المرسلين صلى الله عليه وعلى صحبه أجمعين .

أما بعد:-

لاشك في هذه اللحظات الأخيرة أتذكر قوله تعالى ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ سورة إبراهيم، آية (7).

من منطلق هذه الآية أتقدم بالشكر الجزيل إلى العلي القدير الذي وفقني في إنجاز هذه الرسالة ولما حباني به من نعمة العيش في مناخ علمي جمعني بأساتذة أجلاء تتلمذت على أيديهم فأتاحوا لي قبسا من العلم والمعرفة .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى شريك دربي في رحلة العمر ذلك الرجل الذي ساندني قلبا وقالبا وغمرني بالسعادة والحنان زوجي " حمادة موسى أبو نصر "كما وأتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالفضل واختصني بالنصح وتفضل علي بقبول الإشراف على رسالة الماجستير أستاذي ومعلمي الفاضل الدكتور/ عاطف عثمان الأغا .

وواجب العرفان يدعوني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأخ/ عمار أبو جامع" أبو البراء "لما قدمه لي من مساعدة لإتمام هذا البحث وواجب العرفان يدعونني أيضاً أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الأجلاء الدكتور"جميل الطهراوي" الدكتور "درداح الشاعر "الدكتور "نظمي أبو مصطفى "الدكتور "محمد صادق "الدكتورة " ختام السحار "الدكتورة" سناء أبو دقة "

وأتقدم إلى الجامعة الإسلامية هذا الصرح العلمي العظيم الذي منحني فرصة البحث العلمي.

وكما أتقدم إلى جميع العاملين في المكتبة المركزية بالجامعة الإسلامية لمساعدتهم لي .

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص تقديري إلى وأبى وأمي وعمتي سالمة وإخواني وأخواتي وزميلاتي وأخيراً أشكر كل من قدم لي يد العون في هذا البحث سواء بالكلمة أو النصيحة أو التشجيع جزاهم الله جميعاً خير الجزاء.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس لدى المرابطين والتعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط انتشارا والكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس من جهة والمخاطرة وأساليب مواجهة الضغوط من جهة أخرى .

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

ولم يكن مجتمع الدراسة واضح المعالم من حيث العدد وذلك لدواعي امنية واختارت الباحثة 115 مرابطا كعينة فعلية لهذه الدراسة وكانت أدوات الدراسة عبارة عن 3 مقاييس مقياس الاتجاه نحو المخاطرة وهو من اعداد الباحثة ، ومقياس الثقة بالنفس وهو ايضا من اعداد الباحثة ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط للأستاذ(أشرف القانوع) مع ادخال بعض التعديلات عليه من قبل الباحثة.

وبعد التطبيق اظهرت النتائج ما يلي :-

1. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس 79.96%، وهو معدل مرتفع.
2. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس 83.92%، وهو معدل مرتفع.
3. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى أفرد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس 73.79%.
4. أظهرت النتائج أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً وشيوعاً لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب ممارسة التدين، يليه أسلوب حل المشكلات يليه أسلوب إعادة البناء المعرفي.
5. كانت أقل أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب العدوان ولوم الذات، وقبله أسلوب وسائل الدفاع.

وكانت أهم التوصيات مآ يلي :-

1. ضرورة العمل من قبل وزارة الداخلية والامن الوطني على الارتقاء بهذه الفئة.

2. ضرورة تسليط الضوء من قبل وسائل الإعلام والمؤسسات المحلية والدولية على ما تقوم به هذه الفئة من أعمال حيث تعمل على حماية الوطن والمواطن وهو حق كفلته كافة الكتب السماوية والقوانين الدولية.

3. ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم كل ما تحتاجه من دعم مادي ومعنوي .

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

Study Abstract

The study aims to identify the level of the trend towards risk and self-confidence of the Murabetin, identifying the move prevalent confrontation methods and the relationship between the trend towards risk and self-confidence on the one hand and pressure confrontation methods on the other hand .

To achieve the study objectives the researcher used the descriptive approach.

The study population was not clearly defined in terms of the number for security reasons. The researcher selected 115 Murabet as an actual sample for the study. The study tools consisted of 3 measures . Measure of the trend towards risk which was prepared by the researcher, measure of self-confidence which was also prepared by the researcher and measure of pressure confrontation methods for professor (Asharf Al Qanou) with introduction of some a amendments to it by the researcher.

After application the results showed the following :

1- The study results showed that the trend towards risk level of the sample members of Murabetin in the Governorate of Khanyunis Governorate was 79,96% which was a high level.
2- The study results showed that self-confidence level of the sample members of the Murabetin in the Governorate of Khanyunis was 83,92% which was a high level.
3- The results of the study showed that the pressure confrontation methods of the study sample of the Murabetin in the Governorate of Khanyunis was 73,79% .
4- The results showed that the most prevalent pressure confrontation methods used by the sample members of the Murabetin in the Governorate of Khanyunis was the style of practicing religiosity followed by problem solving styles followed by the style of the cognitive reconstruction .
5- The less tactics of facing pressures used by the sample members of the Murabetin in the Governorate of Khanyunis were the style of aggression and self-blame proceeded by the means of defense style.

The most important recommendations were:

1- The Ministry of Interior and National Security should work to upgrade this group.
2- The need to shed light by the mass media, local and international organizations on the works carried out by this group as they work to protect the country and the citizen, a right which is guaranteed by all heavenly books and international laws.
3- The need to pay attention to this group and provide them with all the material and moral support they need .

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الفصل الأول

خلفية الدراسة

مقدمة:

تحيط بنا الظواهر النفسية والاجتماعية من كل جانب ، وتتحرك فينا الدوافع للبحث عنها فما من ظاهرة إلا ولها سمات وأسباب ونتائج وما من باحث واعٍ خاصة في مجال علم النفس إلا وعنده رغبة في التعرف إلى الشخصية وطرق تعاملها واتجاهاتها حول ما تتعرض له، وكيف يؤثر هذا فيها، ومن هنا تعصف بنا الأقدار إلى أن نكون الأوائل في بحث ظاهرة ما وغير ذلك.

فقد بحث الكثيرون في الاتجاه نحو المخاطرة، ولكن لم يتم الربط بين الاتجاه نحو المخاطرة والمتغيرات المستخدمة في هذه الدراسة، وهي الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين.

والمخاطرة التي أدرسها في هذا البحث هي مخاطرة تختص بالمخاطرة بالنفس والمخاطرة بالنفس لا تأتي فجأة، فالشخصية الإنسانية تتعرض في معترك حياتها إلى أحداث ومواقف تؤثر فيها وتتأثر بها وهذا التأثير يدفعها إلى التعامل مع كل ما تتعرض له فهي تتعرض إلى أشياء تتدفع بها إلى الأمام فتتقبلها بصدر رحب ،وأشياء تتدفع بها إلى الخلف أو تقف أمامها أو تشن عليها هجوما لتقضي عليها فلا بد لها من اتجاه نحوها.

حيث يقول زهران "إن كل ما يقع في المجال البيئي للفرد يمكن أن يكون موضوع اتجاه من اتجاهاته (أبو جادو، 2006: 189) فكل ما يقع في المجال البيئي والاجتماعي من ظروف محيطة بالفرد تلعب دوراً في تشكيل شخصيته ،وشخصية الفرد تتكون من أفكار واتجاهات وقيم، وكذلك تلعب هذه الظروف والمتغيرات البيئية دوراً في تحديد الإطار الأيدولوجي للمجتمع ،والشعب الفلسطيني أحاطت به ظروف كثيرة ومريرة ،هذه الظروف التي عانى منها على مدار سنوات عديدة أثرت في فكر ونفسية واتجاهات هذا الشعب ، الشعب الفلسطيني عانى من القتل والتدمير والحصار والأسر والتشريد والتهجير وإغلاق المعابر. كل ذلك ساهم في تشكيل اتجاهات الأفراد حول هذه الممارسات ،ففي بداية الانتفاضة شاهدنا العديد من الشبان والأطفال يندفعون نحو قوات الاحتلال بصدور عارية وبعيون تملؤها شرارة الغضب يقذفون الحجارة ويواجهون بعدة قليلة وبعزيمة قوية لا تلين وعقيدة إسلامية القوات الطاغية التي تملك أقوى الأسلحة.

أن ما تعرضت له الشخصية الفلسطينية، ومازالت تتعرض له من سلب للحريات وإهانة للكرامة واللعب بمصيره، دفع ببعضهم إلى أن يخاطر من أجل الدفاع عن نفسه ووطنه ودينه ومجتمعه، ودفع ببعضهم الآخر إلى أن ينئ بنفسه بعيداً فلا يخاطر بها فإن قانون الطبيعة لكل قوة

فعلُ رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه ، فإن قانون الشعب الفلسطيني لكل فعل رد فعل أقوى منه في القوة ومعادل له في الاتجاه فهو عانى الأمرين، ونتيجة لهذه المعاناة المستمرة التي تراكمت على مر السنوات وحتى يومنا هذا، تكون مخزوناً هائلاً من الغضب هذا الغضب الذي ترجم إلى اتجاه وهذا الاتجاه ترجم إلى سلوك، وهو أن يخاطر الفرد بنفسه واتخاذ بعض الأشخاص قرار المخاطرة بالنفس، أن هذا القرار ليس بالقرار السهل الهين ،فهو مخاطرة بأغلى ما يملك الإنسان ،وهي روحه وقد تناولت العديد من الدراسات البحث في الاتجاه نحو المخاطرة ومن هذه الدراسات دراسة اليازجي"(2011) الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية" ودراسة السحار" (2002)الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى شباب الانتفاضة في محافظات غزة "ودراسة الديري" (2011) الاستقلال الإدراكي وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة لدى ضباط الإسعاف في قطاع غزة. "

وقد عرف بعضهم المخاطرة" بأنها قيمة اجتماعية نسبية يتسم بها مجتمع أو جماعة خاصة دون آخر، فقيم الجماعة لها القوة والضغط في انحراف المخاطرة نحو المجازفة أو التحفظ(صبري، 1994: 212).

إن اتخاذ كثير من الشباب الاتجاه نحو المخاطرة والقيام بالرباط على الثغور لصد قوات الاحتلال الصهيوني قد حير هذا السلوك العدو الصهيوني، فالعدو الغاصب تارة يصفهم بالمخربين وثارة أخرى يدعون بأن أهلهم يزجون بهم إلى الموت من أجل التخلص من الفقر الذي نتج عن كثرة الأبناء، كما حير هذا السلوك الكثير من المختصين والمسؤولين، فمنهم من أرجع سلوك المخاطرة إلى الأهل الذين يدفعون أبنائهم لمواجهة جنود الاحتلال في مقابل الحصول على المال، وهناك من ادعى أن الشباب أغلبهم يكونون في سن المراهقة ،وهو سن ملائم للتعبئة الوطنية من قبل مؤسسي فصائل المقاومة ، ففي هذه السن يميل الفرد إلى المغامرة والتقليد، وهناك من يدعي أن هؤلاء يقومون بهذا السلوك؛ لأن فيها فرصةً للتخلص من ظروف الحياة الصعبة.

كل هذه الادعاءات ليست صحيحة فالمخاطرة، لا تنبع إلا من شخصية قوية لا تعرف الخوف فالمخاطر يمتلك كفاءة عالية في تفكيره العام والخاص، ويستطيع التصرف في المواقف المحددة والتي تحتاج إلى اتخاذ قرارات صعبة، ولديه استعداد لاتخاذ سلوك المخاطرة بعكس الذي يعاني من شكوك فعالية ذاته (العدل، 2001: 123). فالمخاطر شخص مثابر يتمتع بقدر كبير من الجرأة والإقدام (عبد الحميد، 1995: 423).

والمخاطر شخص واثق بنفسه، وقرار المخاطرة لا ينبع إلا من شخصية واثقة مؤمنة ومستقلة لا تتأثر بأقوال الآخرين ،ومن هنا جاء الربط بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس لما لهذين المتغيرين من أهمية ،حيث يمكن من خلال البحث في العلاقة بينهما نفي أو إثبات الادعاءات المنشورة حول الأفراد الذين يقومون بالمخاطرة بأنفسهم، وإن كنت افترض مبدئيا أن هناك علاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس ،وهذا الافتراض جاء بناءً على دراسات قام بها باحثون فلسطينيون وعرب ،كشفت أن المخاطر يتميز بعدة سمات إيجابية، وذات السمات نفسها يتميز بها الواثق بنفسه ،كما جاء الربط بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس للتعرف إن كان المرابط تنقصه الثقة بالنفس وزادت من خلال الأعمال التي يقوم بها خاصة أن هذه الأعمال أعمالٌ بطولية مقبولة اجتماعيا ودينياً ، فهي تبعث الثقة بالنفس وتقدير الذات الذي يتأتى من خلال الآخرين المحطين بالفرد ،أم أن الثقة بالنفس هي التي جعلت الفرد يتجه نحو المخاطرة ،حيث وجد الإمكانيات والقدرة الذاتية على تحدي كل من يضع العراقيل في طريقه ويحاول تعطيل فكره.

إن للثقة بالنفس دوراً جوهرياً في التعامل مع أحداث الحياة الإيجابية والسلبية ، وليس في أسلوب التعامل فقط، بل في النظر إلى الأحداث، ففي الواقع الفلسطيني هناك من ينظر إلى ما تقوم به قوات الاحتلال الصهيوني من ظلم وعدوان إجرام يجب مقاومته ويتخذ إجراءات عملية لصد هذا العدوان ،وعلى العكس من ذلك ،الشخص غير الواثق بنفسه على مستوى الشعور والفكر يرى أن العدوان إجرامٌ، ولكن لا يستطيع أن ينحوَ أو يخطو خطوة واحدة تجاه المقاومة، أو أن يقوم بالرباط لصد أي عدوان ،وهو يكتفي بأن يقوم الآخرون للدفاع عنه.

إن القيام بالرباط على الثغور في حد ذاته دون أي مواجهه مع العدو ليس بالعملية السهلة البسيطة .فالمرابط يضحي براحته، فهو يخرج لساعات طويلة ليلاً ليسهر تأهباً لصد أي عدوان صهيوني .وربما يعمل في النهار فلا يجد وقتاً كافياً ما يكفيه لقضاء حاجاته ولقاء أسرته وللتواصل الاجتماعي مع الآخرين، وربما من هؤلاء المرابطين من لم يجد وقتا لدراسته، ويرى بالدويك" أن من ضمن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد هي ضغوط الجماعة حيث يتطلب الانضمام إلى مجموعات محددة من الأصدقاء، اعتزال المجموعات الأخرى ومناهضة أرائهم وتوجهاتهم ، فضلا عن ذلك يتعين عليك أن تقدم فروض الطاعة والولاء للمجموعة التي تنضم إليها(بالدويك، 2005:97).

ودون أدنى شك هذه الأمور كلها تسبب ضغطاً على المرابطين. إن التعرض للضغوط لا شك أنه يؤتي ثماره في الشخصية الإنسانية وربما تتغلل هذه الضغوط في عمق بعض الأشخاص ،ولا يستطيع أن يتعامل معها فتجني عليه وتضعف من ثقته بنفسه.

والكل يعلم أن جميع الأفراد يتعرضون للضغوط ولكن ما نجهله هو هل أساليب مواجهة الضغوط تختلف حسب الموقف أم حسب الفرد أم حسب الخبرة؟ وهل للثقة بالنفس دورُ في اختلاف الأفراد في استخدام أساليب الضغوط؟ ومن هنا جاء الربط بين الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط وتجدر الإشارة هنا إلى تعريف أساليب مواجهة الضغوط، حيث يورد "سيلبيرجر "تعريفا لأساليب المواجهة وهي عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (الغرير، وأبو أسعد، 2009: 199).

إن عدم مواجهة الضغوط يمثل ضغطاً في حد ذاته لأنه يزيد من الضغط على الفرد فالمواجهة تتطلب من الفرد الجهد، ولكنها أفضل بكثير من عدم المواجهة.

إن دراسة أساليب مواجهة الضغوط عند المرابطين على درجة كبيرة من الأهمية خاصة أنهم يتعرضون لضغوط كثيرة، كما أن ربط الاتجاه نحو المخاطرة بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط مهمة أيضا، وذلك لمعرفة هل للاتجاه نحو المخاطرة دوراً في صقل ثقة الفرد بنفسه أم أن الثقة بالنفس هي التي تدفع الفرد للمخاطرة وهل للثقة دور في اختلاف نوع أساليب المواجهة أم لا.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع وخصوصيته بالنسبة للشعب الفلسطيني وعدم وجود دراسات حول هذا الموضوع خاصة على فئة المرابطين حسب علم الباحثة باستثناء بعض الدراسات الفلسطينية السابقة الذكر التي تناولت المخاطرة، ولكن لم تتناولها بالعينة نفسها ولم يتم ربطها بالمتغيرات نفسها، لذا ارتأت الباحثة القيام بدراسة هذا الموضوع؛ لمعرفة العلاقة الارتباطية الوصفية للمتغيرات الدراسة الثلاثة.

مشكلة الدراسة:

يعيش الإنسان في عالم مليء بالمتغيرات وهذه المتغيرات تؤثر ويتأثر بها وقد تجعله يخاطر بنفسه من أجل التعامل معها وقد تؤثر في نفسه فتضعف من ثقته بنفسه أو تزيدها وربما تشكل هذه المتغيرات عوامل ضغط عليه فيستخدم العديد من أساليب مواجهتها لذلك كان الكشف عن الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالمتغيرات الأخرى ضروريا خاصة في مجتمعنا الفلسطيني ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة وكل من متغير الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الأتية:

- ما مستوى كل من الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس لدى المرابطين في محافظة شرق خانيونس؟
- ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة شرق خانيونس؟
- هل يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغيري الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة شرق خانيونس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو المخاطرة تعزى لمتغيرات :المنطقة السكنية، سنوات الانتماء، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس تعزى لمتغيرات : المنطقة السكنية، سنوات الانتماء، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات: المنطقة السكنية، سنوات الانتماء، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي؟

فرضيات الدراسة:

بناءً على مشكلة الدراسة يمكن اشتقاق الفروض التالية:

الفرض الأول:

- لا يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغيري الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس.

الفرض الثاني وهو فرض مركب ويتفرع عنه فروض فرعية وهي:

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير المنطقة.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير المنطقة.

ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير المنطقة.

الفرض الثالث وهو مركب ويتفرع عنه فروض فرعية:

أ-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزى لمتغير سنوات الانتماء.

ب-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزى لمتغير سنوات الانتماء.

ج-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزى لمتغير سنوات الانتماء

الفرض الرابع وهو مركب ويتفرع عنه فروض فرعية:

أ-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين تعزى لمتغير العمر.

ب-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس لدى المرابطين تعزى لمتغير العمر.

ج -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين تعزى لمتغير العمر.

الفرض الخامس وهو مركب ويتفرع عنه فروض فرعية :

أ–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ب –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)في الثقة بالنفس لدى المرابطين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ج –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أساليب مواجهة الضغوط إحصائية عند لدى المرابطين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفرض السادس وهو مركب ويتفرع عنه فروض فرعية:

أ–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة.

ب –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)في الثقة بالنفس لدى المرابطين تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة.

ج –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)في أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة.

الفرض السابع وهو مركب ويتفرع عنه فروض فرعية:

أ–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ب–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الثقة بالنفس لدى المرابطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ج–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية الدراسة على المستوى النظري وتطبيقه كالتالي:

الأهمية النظرية:

- تعتبر من الرسائل الداعمة لإطار نظري يتضمن إثراء المكتبة الفلسطينية في فقه الرباط وما يرتبط به من مفاهيم والداعم لتكوين تنظير في مجال علم النفس عن الرباط والجهاد. لتصبح المكتبة النفسية تضيف إليها ذلك التصور.

الأهمية التطبيقية:

- من الممكن أن تفيد هذه الدراسة العاملين في مجال إعداد الأجهزة والدوائر المرتبطة بالدفاع عن الوطن.
- يمكن أن تفيد هذه الدراسة المرابطين في كيفية الارتقاء بأنفسهم من حيث الأسلوب والسلوكيات.
- يمكن أن تفيد هذه الدراسة في القائمين بإعداد برامج ثقافية ونفسية للشباب في جيل الرباط .

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس لدي المرابطين.
2. الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدي المرابطين
3. التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغيري الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط.
4. الكشف عن الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين والتي تختلف باختلاف متغيرات: المنطقة السكنية ،سنوات الانتماء العمر، الحالة الاجتماعية ، عدد أفراد الأسرة ،المؤهل العلمي.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بالحدود التالية:

1- **الحد المكاني:** أجريت الدراسة في قرى شرق خانيونس بقطاع غزة .

2- **الحد الزماني:** أجريت الدراسة في شهر أكتوبر ونوفمبر العام 2013.

3- **الحد الموضوعي:** تنحصر الدراسة في ثلاث متغيرات الاتجاه نحو المخاطرة، الثقة بالنفس، أساليب مواجهة الضغوط.

4- **الحد البشري:** تجرى الدراسة على عينة من المرابطين الفلسطينيين في محافظة شرق خانيونس.

مصطلحات الدراسة:

الاتجاه نحو المخاطرة:

هو عبارة عن نظام ثابت نسبياً من التقييمات الإيجابية أو السلبية ومن المشاعر الوجدانية مع أو ضد موضوع اجتماعي معين، والمخاطرة هي استعداد الفرد للقيام بالأعمال غير المألوفة، أو اتخاذ القرارات الصعبة بدون التحقق التام من النتائج المترتبة، وقد يرجع ذلك إلى صعوبة توقع الأحداث المستقبلية التي يعتمد عليها الفرد عند إقدامه على المخاطرة (العدل، 2001: 122).

التعريف الإجرائي: تعرف الباحثة الحالية المخاطرة إجرائيا بأنها: هي مدى قبول الفرد لأن يقوم بأعمال يعلم أن نتيجتها غير معلومة تماماً وهو ما ستقيسه الأداة التي سيتم إعدادها لهذا الخصوص وتقاس بالدرجة الكلية للأداة العدة لذلك.

المخاطرة: هي عبارة عن قيمة اجتماعية نسبية يتسم فيا مجتمع أو جماعة خاصة دون أخرى، فقيم الجماعة لها القوة والضغط في انحراف المخاطرة نحو المجازفة أو التحفظ (صبري، 1994:212).

الثقة بالنفس: هي تماسك الشخصية من خلال اتصالها بالله وبالآخرين ووقوف الشخص وقوفاً سليماً دقيقاً على واقعة الذاتي والاجتماعي من غير أن تسيطر على ذهنه مفاهيم خاطئة عن نفسه. (محمد وقطاني، ب-ت: 33).

ويعرفها المهداوي بأنها ثقة الفرد بإمكانياته وقدراته والاعتماد على نفسه وتسيير أموره وعدم الخوف من نقد الآخرين والاعتراف بخطئه (مجيد، 2008: 288).

التعريف الإجرائي: هو أن يكون للفرد دور في بناء نفسه من خلال معرفة قدراته وإمكاناته ومهاراته معرفة صادقة غير موجهة من الآخرين وهو ما ستقيسه الأداة المعدة لهذا الغرض.

أساليب مواجهة الضغوط: يعرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (الغرير وأبو أسعد، 2009: 119).

التعريف الإجرائي: هي الطريقة والأساليب والتكنيكات التي يستخدمها الفرد ويضغط عليه وهو ما ستقيسه الأداة المعدة لذلك.

التعريف الإجرائي للمرابطين: هم الأفراد الذين يمكثون لساعات على الحدود الفاصلة مع الاحتلال الإسرائيلي في منطقة شرق خانيونس للتصدي لأي هجوم من الاحتلال الإسرائيلي.

الفصل الثاني

الإطـــار النظـري

- المتغير الأول: الاتجاه نحو المخاطرة.
- المتغير الثاني: الثقة بالنفس.
- المتغير الثالث: أساليب مواجهة الضغوط.

المتغير الأول: الاتجاه نحو المخاطرة:

تمهيد:

تلعب الاتجاهات دوراً مهماً في حياة الإنسان ، فهي بمثابة خريطة واضحة المعالم تسير الإنسان إلى الجهة التي يريدها وتكمن أهميتها أيضاً في جدورها الممتدة في الشخصية والذي يجعل منها أمراً صعب الاجتثاث وفي هذا المحور يمكن الاستفادة في غرس الاتجاهات الإيجابية. إن فهمنا للسلوك الإنساني وللتفاعل الاجتماعي لا يمكن أن يتم دون فهم الاتجاهات. والاتجاهات تكون نحو موضوعات معينة إما بالإيجاب أو السلب ويعتبر الاتجاه نحو المخاطرة محور وأساس الدراسة الحالية.

تعريفات الاتجاه:

قدمت تعاريف متعددة للاتجاه تلتقي جميعها في نهاية التحليل على قاعدة كون الاتجاه نزعة عامة مكتسبة، ثابتة نسبيا، مشحونة انفعالياً، تؤثر في الدافع وتوجه السلوك. هذا وتعد الاتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي. وسأقوم بعرض التعريفات من الأقدم للأحدث:

– الاتجاه هو عبارة عن استجابات تقويمية متعلمة إزاء الموضوعات أو الأحداث أو غير ذلك من المثيرات (وتتيج، 325:1977).

– الاتجاه حسب تعريف ترستون هو تعميم الاستجابات تعميماً ينحو بالفرد بعيداً عن شيء نفسي خاص أو قريباً منه فهو بذلك يؤكد الموجهات العامة للسلوك (مختار، 174:1992).

– الاتجاه هو تكوين فرضي، أو متغير كامن أو متوسط (يقع فيما بين المثير والاستجابة).

وهو عبارة عن استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة (القاسم وآخرون، 147:2001).

الاتجاه هو الذي يمثل حالة أو وضعاً نفسياً عند الفرد يحمل طابعاً إيجابيا أو سلبياً تجاه شيء أو موقف أو فكرة أو ما شابه مع استعداد للاستجابة بطريقة محددة مسبقاً نحو مثل هذه الأمور أو كل ماله صلة بها (جويح، 191:2002).

الاتجاه هو استجابة عامة عند فرد ما إزاء موضوع معين، وبالتالي فأن الاتجاه يتضمن حالة تأهب واستعداد لدى صاحبه تجعله يستجيب بطريقة معينة وسريعة ودون تفكير أو تردد (الخولي، 2002: 221).

الاتجاه هو حالة من التهيؤ العقلي العصبي تنظمها الخبرة وتوجه السلوك تقربا من أحد الموضوعات أو بعداً عنه (الوقفي، 674:2003).

الاتجاه وعلاقته ببعض المفاهيم:

يرتبط الاتجاه بعدد من المفاهيم ويجب التمييز بين هذه المفاهيم حتى لا يحدث الخلط بينهما ومن هذه المفاهيم ما يلي:

1- الاتجاه والقيم:

يتفق علماء النفس الاجتماعي على إمكانية فصل القيم عن الاتجاهات فالاتجاهات تنتظم في نسق واحد مع الإطار العام للشخصية، وهو ما نسميه بالقيم وبصورة أوضح يمكن القول أن الاتجاهات تنتظم في تكوينات أكبر هي القيم ورغم ذلك فإن بعض الاتجاهات تحتفظ بدايتها وفرديتها (الصاحب،153:2011).

ويمكن التمييز بين الاتجاه والقيم على النحو التالي:-

1- أن القيم تمثل معيارا للسلوك بينما لا تعد الاتجاهات كذلك.

2- أن القيم أكثر ثباتا وديمومة من الاتجاه.

3- أن القيم تعد أساسا للاتجاهات.

4- أن القيم الإنسانية يمكن تحديدها وحصرها بينما لا يمكن حصر الاتجاهات بأي حال من الأحوال ؛ وذلك لكثرتها حول الظروف المختلفة.

5- أن القيم مغلقة بدرجة أكبر من الاتجاه.

6- أن القيم توجه السلوك بدرجة أكبر من الاتجاه.

7- أن القيم أكثر عمومية من الاتجاه.

8- أن القيم تنطوي على جانب تفضيلي بينما تأخذ الاتجاهات محورا السلب والإيجاب.

9- أن القيم غائية (هدفية) تشير إلى غاية مرغوبة بعكس الاتجاهات التي تشير إلى موضوع يحبه الفرد أو يكرهه(همشري، 310:2003).

2- الاتجاه والرأي:

كثيراً ما يخلط الناس بين الاتجاه والرأي فالاتجاه يعني الاستعداد العقلي للاستجابة أو الميل العام نحو الاقتراب أو الابتعاد كثيرا عن موضوع ما ،أي أن الاتجاه يشير إلى مانحن على استعداد لعمله ،أما الآراء فأنها تشير إلى ما نعتقد أنه الصواب، وعلى ذلك الاتجاهات أكثر عمومية من الآراء التي هي وسيلة للتعبير اللفظي عن الاتجاهات .

أن الرأي دائما يعتنقه الفرد لمدة محدودة ،وغالبا يعبر عن الشعور القومي السائد لدى جميع أفراد المجتمع وفي الغالب يعبر رأى الفرد عما يجب أن يكون عليه الوضع وليس ما هو كائن بالفعل والآراء قابلة للتغيير وتتأثر بأساليب الدعاية وبأساليب الجدال المنطقي السليم أما الاتجاهات فغالباً ما تبقى مدة طويلة في حياة الفرد، وليس من الضروري أن تعكس الرأي العام السائد في المجتمع وأن هذا لا يمنع من أن الاتجاه يعكس مشاعر الجماعة الذي ينتمي إليها الفرد (الكناني، 140:2001).

3- الاتجاه والغريزة:

هناك الاتجاه ميل عند التحدث عن الاتجاه الغريزة إلى الاعتقاد بوجود قوة تتبدى تحت أي ظرف أما الاتجاه فأن مفهومه يرتبط بالموقف. فيمكن إدراك نفس الموضوع بطرق جد مختلفة بحسب الموقف الذى نلقاه فيه. كما في حالة الأحكام القبلية ضد الزنوج فلو التقى الشخص الذى يدين بهذه الأحكام بزنجي حلاق أو ماسح أحذية ،فلن يشعر نحوه بأي عداء ،راضيا أن في هذا الموقف الأدنى. ولكن هذا الشخص ربما رفض أن يركب في نفس المصعد مع زنجي حتى لا يقف الزنجي وإياه على قدم المساواة .ومثل هذه الاتجاهات تنشأ عن محددات ثقافية لا تحسب للغرائز لها حساباً. والاتجاه يمكن أن يترجم إلى سلوك ،كما يحتمل أن يبقى في حالة كمون ومن وظائفه أنه يفيدنا في التنبؤات الذى توضع على أساسه (حمزه، 174:1992).

مكونات الاتجاه:

يوجد ثلاثة مكونات للاتجاه وهى مرتبطة ببعضها البعض ومتدرجة ولابد من وجود هذه المكونات جميعها في الاتجاه

1- المكون الانفعالي العاطفي Emotional

يشير هذه المكون إلى مشاعر الحب والكراهية التي يوجهها الفرد نحو موضوع الاتجاه، بتكوينه العاطفي، فقد يحب موضوعا ما فيندفع نحوه ويستجيب له على نحو إيجابي، وقد يكره موضوعا أخر فينفر منه ويستجيب له على نحو سلبي.

ويمكننا التعرف على شدة هذه المشاعر، من خلال موقع الفرد بين طرفي الاتجاه المتطرفين، أي بين التقبل التام لموضوع الاتجاه أو النبذ المطلق له (محاميد، 2003: 209).

2-المكون المعرفي العقلي Cognitive:

ينطوي الاتجاه على جانب المكون العاطفي، على مكون معرفي يتضمن المعلومات والحقائق الموضوعية المتوفرة لدي الفرد على الاتجاه، حتى يمكنه من اتخاذ الاتجاه المناسب، فالطالب الذي يظهر استجابات تقبليه نحو الدراسة الاجتماعية، قد يملك بعض المعلومات حول طبيعة هذه الدراسات، ودورها في الحياة الاجتماعية، وضرورة تطويرها لإنجاز حياه اجتماعية أفضل، وهي أمور تتطلب الفهم والتفكير والمحاكمة والتقويم (بني جابر، 2004: 228).

3-المكون السلوكي Behavioral:

يشير إلى العمليات الجسمية والعقلية التي تعد الفرد للتصرف بطريقة معينة هذه المكونات الثلاثة لا يمكن أن يعمل كل منهما بشكل منفصل، فهذه المكونات تبدو مترابطة ويصعب فصل كل مكون عن الأخر (عبد الباقي، 2002: 144) .

خصائص الاتجاه:

للاتجاهات خصائص منها:

- مكتسبة ويمكن تدعيمها أو انطفاؤها .
- أكثر ديمومة من الدافعية التي تنتهي بإشباعها .
- يمكن قياسها والتنبؤ بها .
- يمثل علاقة بين الشخص وموضوع معين .
- قابلة للتغيير والتطوير في ظل ظروف معينة.
- تتأثر بالخبرة وتؤثر فيها (الداهري والكبيسي، 2004:122).

– إقدامية – تجنبيه، فتجعل الفرد يقترب من موضوعاتها إذا كانت أقدامية، وقد تتسم الاتجاهات بالتجنبية أو السلبية فتجعله يتجنبها ويرغب عنها

- قابلة لان تكون سلبية أو بين هذين الطرفين.
- ثلاثية الأبعاد أي لها أبعاد معرفية ووجدانية وسلوكية حركية (بني جابر وآخرين، 2002 :289)

وظائف الاتجاه:

لقد أشار مجموعة من الباحثين إلى أن للاتجاه عدة وظائف وتتمثل هذه الوظائف فيما يلي:

1- الوظيفة التوافقية:

تتمثل في توافق الشخص مع مواقف الحياة المتنوعة والمتغيرة، حيث تعتبر الاتجاهات موجهات سلوكية تمكن الفرد من تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه في ضوء المعايير الاجتماعية السائدة كما تمكنه من تكوين علاقات كيفية سوية مع الأفراد والجماعات داخل المجتمع وخارجة والاتجاهات التي يكتسبها الفرد في خدمة التكيف والتوافق تكون وسيلة إما لتحقيق هدف مرغوب فيه أو إلى تجنب هدف غير مرغوب فيه (العبيدي، 2009 : 129).

2- الوظيفة التنظيمية:

تتمثل في اتساق سلوك الشخص في شكل منتظم اتجاه الموضوعات والمواقف الاجتماعية (الداهرى، 2008 169) .

3- الوظيفة الدفاعية :

للأنا الدفاعية التلقائية والحيل اللاشعورية التي يستعين بها الفرد ذاته على حل المشكلات التي تهدده من الخارج و المتمثلة في الأساليب التي يقلل بها المرء من القلق والتوتر عن تلك المشكلات فالكثير من الاتجاهات التي تكتسب تخدم وظيفة الدفاع عن الذات أو الأنا كالتخفيف من مدة الصدمة من وفاة شخص حبيب أو خيبة أمل أو خيانة .

4-وظيفة الحصول على المعرفة وتحقيق الذات :

يسعى المرء دائما للحصول على المعرفة لاكتساب معان للعالم المحيط به ومن دون تلك المعارف يكون الفرد في ظلام دامس وتسهم الاتجاهات في إكساب الأفراد المعايير أو الأطر

المرجعية لفهم العالم من حولهم وتلعب المعلومات دورا بارزا في تكوين اتجاهات الأفراد والجماعات من خلال عمليات التعلم والتفاعل مع عناصر البيئة المادية والاجتماعية ويتبني الفرد مجموعة من الاتجاهات التي توجب سلوكه وتتيح له الفرصة للتعبير عن ذاته وتحديد هويته ومكانته في المجتمع الذي يعيش فيه كما تدفعه اتجاهاته أيضا للاستجابة بقوة وفاعلية للمثيرات البيئة المختلفة (العبيدى، 2009 : 130-129).

أهمية الاتجاهات:

تلعب الاتجاهات التي يحملها الأفراد دوراً كبيرا في أوجه حياتهم المختلفة ،وتؤثر في سلوكهم اليومي ،ويبدو هذا التأثير جليا في النشاطات التي يمارسونها ،وتحديد علاقتهم الاجتماعية مع الأفراد الآخرين .

ويبدو أن الفرد الذي ينتمي إلى جماعة معينة ويحمل اتجاهات لمعايير هذه الجماعة يكون محبوب لدى أفراد جماعته وبذلك يحصل على إشباع للحاجة إلى الحب والتقدير والاحترام ،ويميل إلى تبني آراء تماثل آراءهم وتناقض آراء الجماعات الأخرى .

والاتجاه يدفع بصاحبه إلى العمل بطريقة معينة في موقف معين ولذلك تعتبر الاتجاهات من الدوافع المكتسبة .

إن شخصية الفرد تتكون في إحدى جوانبها من مجموعة من الاتجاهات النفسية التي تتكون عنده نتيجة تنشئته وتربيته وتعلمه ، فتؤثر في عاداته وميوله وعواطفه وأساليب سلوكه وأنه على قدر توافق هذه الاتجاهات النفسية وانسجامها تكون قوة الشخصية وعلى قدر فهمنا لاتجاهات الفرد يكون فهمنا لحقيقة شخصيته وأن التعليم الذي يؤدي إلى تكوين اتجاهات صالحة في التلميذ أكثر جدوى في التعليم الذي يؤدي لمجرد كسب المعرفة إذ أن الاتجاهات النفسية يبقى أثرها دائما بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة لعوامل النسيان(الكنانى وآخرين ،138:2002).

طرق تعديل الاتجاهات:

من أهم طرق تعديل الاتجاهات نذكر ما يلي :

- زيادة خبرات الفرد ومعارفه ومعلوماته .
- تغيير الجماعة التي ينتمي إليها الفرد.
- تغيير أوضاع الفرد (همشري ،302:2003).
- طريقة لعب الأدوار .
- الخبرة المباشرة في الموضوع .
- طريقة قرار الجماعة .

ومن العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا :

- ضعف الاتجاه وعدم رسوخه.
- وجود اتجاهات متوازية أو متساوية في قوتها.
- توزيع الرأي بين اتجاهات مختلفة.
- عدم تبلور ووضوح اتجاه أساسا نحو موضوع الاتجاه.
- عدم وجود مؤثرات مضادة.
- وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه.
- سطحية أو هامشية الاتجاه مثل الاتجاهات التي تتكون في الأندية والنقابات (أبو مغلي وسلامة، 160:2013).

طرق قياس الاتجاهات:

هناك عدة طرق لقياس الاتجاهات لعل من أشهرها:

أ- طريقة بوركاردوس:

تهدف هذه الطريقة إلى قياس العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص والجماعات، ومعرفة تقبلهم للقوميات الأخرى . وقد افترض مسطرة للتقبل الاجتماعي وتتكون من سبعة فقرات، تمثل الفقرة

الأولي أقصي حالات القبول وتمثل الفقرة السابعة أقصي حالات الرفض. (الداهرى والكبيسي، 2004 : 123) .

وقد تحدث (الداهري ،221:2008) عن هذه الحالات :

1. أقبل الزواج من شخص مهم
2. أقبل أحد أفراد هذه الجماعة صديقا لي في النادي
3. أقبله جار يسكن في نفس الشارع الذي أسكن فيه
4. أقبله زميلا لي في عملي
5. أقبله مواطنا في بلدي
6. أقبله مجرد زائر لوطني
7. أقبل استبعاده من وطني .

ب- مقياس ليكرت:

يعد من أكثر مقاييس الاتجاهات شيوعا، وأكثر شمولا ودقة، وأسيرها صنعا، وقد اعتمد ليكرت للتعرف على الاتجاهات نحو موضوع معين على وضع سلم يتكون من خمس درجات كما يبين الشكل الآتي:

موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق	معارض
(0)	(4)	(3)	(2)	(1)

والرقم الموضوع بين القوسين بين درجة الاستجابة. وعلى هذا فالدرجة المرتفعة تدل على الاتجاه الموجب، والدرجة المنخفضة تدل على الاتجاه السالب ويمكن جمع الدرجات التي يحصل عليهما الفرد على كل عبارات المقياس لتوضيح الدرجة الكلية العامة التي تبين اتجاهه العام، وهذه الدرجة الكلية يمكن تفسيرها فقط في ضوء توزيع درجات الأشخاص الآخرين كما يحدث في الاختبارات النفسية الأخرى واختبارات التحصيل (بني جابر وعبد العزيز، 2002 : 298) .

ج- طريقة ثيرستون (المقارنة المزدوجة):

كان من أول من استخدم هذه الطريقة هو ثيرستون، وتتمثل طريقة المقارنة المزدوجة في أن يقوم الفرد بتفضيل اتجاه أخر في الموضوع الذي يقيسه وعلى سبيل المثال إذا كنا نريد تحديد اتجاه الفرد

نحو شعور معينة، فإننا نعرض علية شعبين ليقوم بعملية تفضيل لأحدهما على الأخر وشعبين آخرين يفاضل بينهما لا ومعني هذا أننا نقوم بعملية مقارنة نفس الدرجة بين شعبين وتستمر هذه العملية بقدر الشعوب التي تريد المفاضلة فيما بينهما. ويلاحظ في هذه الطريقة أنها علي الرغم من سهولتها إلا أن صعوبتها فيما يتمخض عنها من أعداد كبير للغاية تدخل في عملية المقارنات المزدوجة التي يقوم بها الفرد (الداهرى، 2008 : 127) .

ثانياً/ الاتجاه نحو المخاطرة :

المخاطرة:

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح المخاطرة وهذا التعدد إنما نتج عن أراء الباحثين المتعددة حول هذا المصطلح، فمن هذه التعريفات ما يركز على الشخص المخاطر، ومنها ما يركز على عملية المخاطرة ذاتها وما ينتج يسلك الفرد خلال هذا الموقف . وسأقوم بعرض بعض التعريفات الذي وضعها بعض الباحثين القدماء والحديثين .

تعريف المخاطرة لغة:

مخاطرة من خطر، والخاطر ما يخطر في القلب من تدبير أو أمر والخاطر المختبر' يقال : خطر يخطر إذا تبختر، والخطر : الإشراف على هيكلة، وخاطر بنفسه يخاطر: أشرف بها على خطر هلك أرنيك ملك، والمخاطر: المراقي، وخطر الدهر خطراته كما يقال ضرب الدهر ضرباته، والجند يخطرون حول قائدهم يرونه منهم الجد وكذلك إذا احتشدوا في الحرب (لسان العرب، 2-س :1997) .

تعريف المخاطرة اصطلاحا:

- هي عبارة عن قيمة اجتماعية نسبية يتسم فيها مجتمع أو جماعة خاصة دون أخرى، فقيم الجماعة له القوة والضغط في انحراف المخاطرة نحو المجازفة أو التحفظ (صبري، 1994 : 212)
- الاتجاه نحو المخاطرة هو عبارة عن نظام ثابت نسبيا من التقييمات الإيجابية أو السلبية ومن المشاعر الوجدانية مع أو ضد موضوع اجتماعي معين، والمخاطرة هي استعداد القرد للقيام بالأعمال غير المألوفة، أو اتخاذ القرارات الصعبة بدون التحقيق التام من النتائج

المترتبة، وقد يرجع ذلك إلى صعوبة توقع الأحداث المستقبلية التي يعتمد عليها الفرد عند إقدامه على المخاطرة (العدل، 2001: 122).

- الاتجاه نحو المخاطرة هو حالة استعداد لدى الشباب الفلسطيني تدفعهم للتضحية بالنفس أثناء مقاومة ومواجهة جنود الاحتلال الإسرائيلي وسبب هذه الحالة هو الإصرار على مواصلة فعاليات الانتفاضة، الشعور بالقوة أثناء مواجهة جنود الاحتلال، وعدم الخوف من التعرض للأذى من قبل جنود الاختلال، وتحمل الشباب مسؤولية إنهاء الاحتلال، إضافة إلى تطلعاتهم وأمانيهم في التحرير (السحار، 2002: 7).

- المخاطرة هي قرار يتخذه الفرد بناء على عوامل نفسية أو اجتماعية ويحقق به من المكاسب اجتماعية سميت مخاطرة اجتماعية وإذا كانت المكاسب مادية سميت مخاطرة اقتصادية (عبد الحميد، 2002 : 133).

- المخاطرة هي الميل إلى المجازفة، والاستغراق في ممارسة الأعمال أو الأنشطة الخطرة بالنسبة للفرد.

- سلوك المخاطرة هو سمة معرفية ذات وجهة اجتماعية ومحددة لسلوك الفرد إزاء التعرض لبعض المواقف، التي لا تتضح فيها المعلومات، مما يؤدي إلى حالة من عدم القدرة على الضبط الانفعالي والمعرفي، ومن ثم قد يقترف الفرد سلوكيات خطرة كارتكاب الحوادث نتيجة رعونة القيادة ومخالفة القواعد المدروسة أو غيرها من السلوكيات (درويش، 2005 : 223).

- المخاطرة هي وضع أو ظرف في العالم الواقعي يوجد فيه تعرض لوضع معاكس وبشكل أكثر تحديدا (حماد، 2007 : 6).

- هي حالة وموقف تدفع رجل الشرطة بالتضحية بنفسه في سبيل الله ثم في سبيل تأديته واجبه الوطني الذي أقسم على تأديته قسم الولاء حفاظا على أمن الوطن والمواطن (اليازجي، 2011: 8).

من خلال عرضنا السابق للتعريفات نجد أن كل من الباحث حماد واليازجي ركزا على الموقف والوضع الواقعي الذي يدفع الفرد للمخاطرة بنفسه أي أن الظروف المحيطة بالفرد هي الذي تدفع إلى المخاطرة . أما جاكسون والعدل فركزا على المخاطرة نفسها من حيث الأقدام والاستغراق في الأعمال غير المألوفة . وركز درويش على الجانب المعرفي لعملية المخاطرة وقال أن المخاطرة تظهر في سلوك الفرد عندما يتعرض لمواقف غامضة تجعله تجعله يرتكب سلوكيات خطرة .

والمخاطرة التي تتحدث عنها الباحثة في هذا البحث تختلف عن مصطلح المخاطرة الذى تحدث عنه الباحثين السابقين فالمخاطرة التي تتحدث عنها الباحثة ليس فيها غموض كما ذكر درويش وإنما مخاطرة ناتجة عن مواقف واضحة ومبادئ راسخة فهي مخاطرة بالنفس دفاعاً عن الدين والوطن .ومن هنا جاء تعريف الباحثة للمخاطرة وهي مدى قبول الفرد للقيام بأعمال يعلم أن نتيجتها غير معلومة تماما . وتقصد الباحثة بالأعمال كل ما يقوم به المرابط من رباط على الثغور والتدريبات العسكرية للقيام بالمهمات الجهادية وغيرها من المهام المكلف بها المرابطين .وأقصد من أنه لا يعلم نتيجتها تماما فالمرابط يعلم أن نتيجة رباطه على المدى البعيد الأجر والثواب من رب العالمين ،أما على المدى القريب فهو يعلم أن نتيجة رباطه إما نصر أو شهادة ولكنه لا يستطيع أن يحسم النتيجة تماما .

المخاطرة والجنس البشرى:

ليس من الصعب تصور الأخطار التي هددت الإنسان البدائي أو المجازف التي غذتها البيئة المحفوفة بالمخاطر، فلقد واجه البشر بيئة كانت مزيجا من أخطار لا تصدق منها البرد القارص والجوع ومطاردة الحيوانات المتوحشة، وبوجه عام كانت البيئة موطنا لمخاطر مزمنة اتصلت بالجوع والحرمان ورغم أن بإمكاننا فقط أن نتنبأ بالكيفية التي واجهها البشر الأوائل مع مسيرتهم البطيئة والمستمرة نحو الأمان.

لقد كان كثير من استجابات أسلافنا البدائيين نحو المخاطرة مطابقة لاستجابات الحيوانات الأخرى، فقد كان من تهددهم الحيوانات المتوحشة يولدون بالفرار دون قدر كبير من التفكير– إن لم يكن في أول مرة يواجهون فيها الحيوان المفترس، فيما بعد على الأقل، وبالإضافة إلى ردود فعلهم الغريزية تجاه المخاطرة، تعلموا كيف يتفادون المناطق والمواقف الخطرة، لكن ردود فعلهم الغريزية إزاء المخاطرة وسلوكياتهم المكتسبة بالتعلم لا تفسر بدرجة كافية نجاح أسلافنا في إدارة المخاطر التي واجهوها (حماد، 2007 : 5–6).

وترى الباحثة أن استجابة الإنسان الحديث للمخاطر تختلف عن استجابة الإنسان القديم، وأن كان هذا الاختلاف ليس اختلافا كبيرا فالمخاطر التي واجهها الإنسان القديم كانت متعلقة بمواجهة الحيوانات المفترسة وغيرها من أعداء البشر وهذه المواجهة متمثلة بالبحث عن الأمان، لكن الإنسان الحديث يقوم بمواجهة المخاطر بحثا عن الأمان وإتمام لكرامته ورفاهيته وهو لا يقوم بالمواجهة لهذه المخاطر فقط بل يقوم بالإقدام على المخاطرة في كثير من الأحيان تحديا لهذه

المخاطرة وإثبات لإنسانيته إن الشعب الفلسطيني تعرض لكثير من المخاطر من أهمها اغتصاب أرضه وانتهاك حرماته وقتل أبناءه عبر فترات متتالية من الزمن ولاشك أن التعرض لهذه المخاطر جعلت الكثير من أبناءه ينحون نحو الأقدام على المخاطرة لنيل الحرية وتحريرا أرضة المغتصبة.

الخصائص النفسية المميزة للمخاطرة:

يرى مصطفى (1985) بأن المخاطر يتصف بمجموعة من الخصائص تتمثل في الجرأة و السيطرة والذكاء والنضج الانفعالي والتوتر والضبط والانفراد بالرأي كما يرى عبد الحميد (1985) بأنه شخص مثابر، ويتمتع بقدر كبير من الجراءة والأقدام فهو يقبل ذات عائد عال في مشاريع، أو يشع نفسه في مواقف تتميز بأنها ذات عائد عال وكبير بالرغم من احتمالات نجاحها بسيطة في حين لا يقبل الدخول في الموضوعات التي تتميز بأن عائدها قليل مهما كانت احتمالات نجاحها مضمونة (الكيال، 2002 : 298) .

ويرى سلوفيك (1962) أن الأفراد مرتفعي المخاطرة يفضلون وظائف يكونون فيها:

أ- وحيدون في أغلب الأحيان، يفضلون الأنشطة الفردية

ب- يتخذون قرارات كثيرة بمفردهم وبالتالي فهم يقدرون الممارسات الفردية

ج- تكون قراراتهم إزاء الأداء، إما ناجحة جدا أو فاشلة جدا (الخولي، 2002: 147) .

أن الاتجاه نحو المخاطرة لدى الشباب الفلسطيني يرجع إلى السمات الأساسية للشخصية التي تميزها عن غيرها من الشخصيات، فهي تمتلك سمات، قدرات استعدادات، ميول، خبرات، واتجاهات عقلية وسياسية، وذكاء يميزهم عن غيرهم من شعوب العالم (السحار، 2005 : 25).

إن المخاطر يتميز بعدة سمات منها:

- يتمتع بالجرأة والقوة على الإقدام، فهو شخص يضع نفسه في مواقف صعبة بالرغم من أنه يعرف أن احتمالات نجاحها بسيطة.
- يتمتع بشخصية مثابرة ونضالية
- يتميز ببناء نفسي منفرد

- إدراكه لموقف المخاطرة يتأثر بعدة عوامل منها الإحساس نتائج الموقف، وكذلك الانتباه للموقف ذاته، الاستعدادات للقيام بالموقف الخطر بكل شجاعة وكذلك القيم الأخلاقية المترتبة على نتائج الموقف(الديرى، 2011 :58) .

وترى الباحثة أن هناك عدة سمات يتصف بها المخاطر بالإضافة إلى السمات التي ذكرها الباحثين منها:-

- القدرة على التحكم برغباته .
- القدرة على حل المشكلات .
- القدرة على اتخاذ القرار .
- الانتماء للوطن والدين .

العوامل المؤثرة في المخاطرة:

يقترح (تايلور ودونيت) أن هناك عدة عوامل يتوقف عليها اتخاذ الفرد لسلوك المخاطرة، وهذه العوامل هي :

- كمية المعلومات المتوفرة في موقف المخاطرة .
- معدل المعلومات اللازمة لاتخاذ قرار المخاطرة .
- مقدار الثقة المصاحبة لصحة قرار المخاطرة .
- الزمن اللازم للوصول إلى قرار المخاطرة .
- الدقة في تناول واختيار قرار المخاطرة.
- المرونة التي توجد لدى الفرد في اتخاذ قرار المخاطرة (الخولي، 2002: 142) .

إن إدراك الفرد لموقف المخاطرة يتأثر بعدة عوامل أيضا منها الإحساس والاستعدادات والقيم والشخص حين يواجه موقف المخاطرة فإن علية أن يدرك الجوانب التالية:

أ- الموقف السابق على اتخاذ قرار المخاطرة

ب-بيئته بما فيها من قيم وعادات وآخرين يتأثرون بقراره

ت-النتائج المترتبة على قراره سواء في حالة النجاح أو الفشل(عبد الحميد،126:2002) .

وترى الباحثة أن الظروف الذي يعيشها الشعب الفلسطيني من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما في اتخاذ قرار المخاطرة بالنفس لدى المرابطين بالإضافة إلى العقيدة الإسلامية بمواجهة عدو الله أن حث العقيدة الإسلامية والسنة على المخاطرة لا يأتي في نطاق انزلاق النفس في التهلكة حيث قال تعالي في كتابه الكريم ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: 194) . وفى حث القرآن على المخاطرة ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾(التحريم:8). وقال صلى الله عليه وسلم: **(رباط يوم في سبيل الله خيرٌ من الدنيا وما عليها، وموضع سوط أحدكم في الجنة خيرٌ من الدنيا وما عليها، بل هو خيرٌ من صيام شهر وقيامه، ورباط شهرٍ خيرٌ من صيام الدهر)**. (العسقلاني، 1986: حديث رقم: 2735).

المخاطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- المخاطرة والمجازفة والخطر

غالبا ما يستخدم مصطلح الخطر PERIL والمجازفة HAZARD " بالتبادل مع بعضهما البعض ومع مصطلح المخاطرة RISK، ومع ذلك من المهم أن نفرق بين هذه المصطلحات، فالخطر هو السبب في الخسارة الحادثة، فنقول خطر الحريق أو العاصفة أو السرقة فكلل واحد من هؤلاء سبب في الخسارة الحاصلة، أما المجازفة من ناحية أخرى فهي حالة تخلق أو تزيد من فرصة نشوء خسارة من خطر ما، ومن الممكن أن يكون شيء ما خطرا أو مجازفة(حماد،21:2007).

- المخاطرة وعلاقتها بالخوف:

يرى براون BROWN أن الأفراد الذين ترتفع لديهم نسبة الخوف يفضلون المخاطرات متطرفة، بينما الأفراد منخفضي الخوف يفضلون المخاوف المعتدلة (الخولي، 2002 : 149).

- المخاطرة والابتكار:

الابتكار هو من أجل الجديد الذي لا زال غير معروف حتى الأن وهو إيجاد حل جديد وأصيل لمشكلة ما لا فإنه يمثل قرار في ظل عدم التأكد، وهذا يتطلب نمط من الأفراد الذين يتحملون المسؤولية ويأخذون المخاطرة، وهذا خلاف المحافظين الذين يميلون إلى الحالة القائمة فإنهم يرفضون الابتكار الجذري (المخاطرة العالية) ويتجنبون الابتكار (المخاطرة المتوسطة) وفي أحسن الأحوال يقبلون التحسينات الصغيرة، وإن الباحثين وجدوا الأفراد في الغالب نافرون من

المخاطرة وهؤلاء هم الذين يختارون بين بديلين يكسبان وإن الذين يأخذون بالمخاطرة هم فقط الذين يختارون بين خسارتين (عبود، 2003 : 64-65) .

- المخاطرة والتحدي:

شعور الفرد بالقوة وإحساسه بالطاقة والعزيمة على مواجهة أو مقاومة خطر يعترضه وذلك بالوقوف أمامه بشكل رمزي يهدد بإحداث تغيير لدى الأخر إما بمستوى مادي أو معنوي .

(أبو هين ،3:199).

أن هناك علاقة بين المخاطرة والتحدي، فالإنسان الذي لديه اتجاه نحو المخاطرة يوجد لديه تحدٍ لهذا الخطر، فالتحدي هو الذي يدفع الإنسان للمخاطرة، كما أن المخاطرة ما هي إلا صورة من صور الجهاد في حين أن المغامرة تقتصر على الأمور المادية وهي ليست إيجابية وإنما عشوائية (اليازجي ،25:2011).

- المخاطرة وعدم التأكد:

نظراً لان مصطلح عدم التأكد غالبا ما يستخدم متصلا بمصطلح المخاطرة (وفي بعض الأحيان بدلا منه)، يبدو من المناسب توضيح وجهة النظر بخصوص العلاقة بين المفهومين ويقصد بعدم التأكد أنه حالة ذهنية تتميز بالشك بناء على انعدام المعرفة بما سيحدث أو لا يحدث في المستقبل، وهو عكس التأكد والذي هو اعتقاد أو يفيد بشأن موقف معين، وإن عدم التأكد هو الحالة العكسية، إذن عدم التأكد صور فعل سيكولوجي لغياب المعرفة بالمستقبل، ويخلق وجود المخاطرة ظرف أو مجموعة من الظروف التي يوجد فيهما احتمال حدوث خسارة أو حالة من عدم التأكد من جانب الأفراد عندما تتم تلك المخاطرة (حماد، 2007 : 17-18) .

- المخاطرة والمغامرة:

المغامرة هي ميل واستعداد الفرد للمجازفة وتعريض حياته للخطر، رغم أنه يكون مدركا لتلك المخاطر التي يجب الابتعاد عنها، حيث تتمثل في الأحداث المثيرة و بالبحث عن الأخطار (رمضان، 288:1999).

وقد تكون المغامرة كثير من الأحيان قائمة على الحظ وغير منظمة أو المخاطرة فهي ليست ضربة حظ أو حدث غير منظم ولكنها تعتمد على التحليل والرصد ودراسة الموقف ودراسة قدرات الإنسان ثم الإقدام على التنفيذ (اليازجي، 2011 : 25) .

- **المخاطرة وتقدير الذات:**

يرى سميث (1974) أن الأفراد الذين يرون أنفسهم فعالين أو مؤثرين سيكونون أكثر ميلا للإقدام على المخاطرة، حينما تتاح لهم الفرصة، وبالتالي فإن المستويات المرتفعة من كفاءة الذات ستؤدي إلى زيادة الميل نحو المخاطرة ويرى" كوفنحتن وبيرى " أن الأفراد ذوي قيمة الذات المرتفعة يمتازون بأنهم أكثر تلقائية، كما أنهم يخاطرون على نحو كبير في اختياراتهم وسلوكهم، في حين أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض ينشغلون أكثر بالاستجابات التي تحميهم من الفشل،' وبالتالي فهم أقل إقداما على المخاطرة (القطراوي، 2012 : 32) .

- **المخاطرة ودافعية الإنجاز:**

درس أفنيري (2001) العلاقة بين دافعية الإنجاز وسلوك اتخاذ المخاطرة وقد اتضح عدم وجود فروق دالة بين مستويات سلوك اتخاذ المخاطرة في دافعية الإنجاز المرتفع وكذلك المنخفض، كما اتضح وجود فروق دالة بين البنين والبنات في اتخاذ المخاطرة لصالح البنين، كما كشف النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة بين ذوي موضع الضبط الداخلي وذوي موضع الضبط الخارجي في سلوك اتخاذ المخاطرة (حمزة، 2002 : 305-306).

المخاطرة والخصائص الحيوية والاجتماعية:

- **المخاطرة والنوع:**

فيما يتصل بعلاقة المخاطرة بالنوع أشارت دراسة (1964) XASS إلى إقدام الأطفال الذكور على المخاطرة بدرجة أكبر من إقدام الإناث عليها، كما ارتبطت المخاطرة بالذكور في دراسة (1988) لازاروس وتوصل (1999) MILLER ميللر إلى وجود فروق في تمييز مواقف المخاطرة بين الرجال والأولاد من جهة وبين النساء والبنات من جهة أخرى، فالذكور يخاطرون عندما تكون المخاطرة غير مرغوب فيها بينما الإناث لا يخاطرون في الموقف التي تتطلب المخاطرة مما يشير إلى ميل الذكور للفشل غير المتوقع، بينما الإناث يملن لأن يخبره نجاحا أقل مما ينبغي لهن، وأن الذكور بصفة عامة أكثر مخاطرة من الإناث بفارق مقداره 6% .

(هريدي ،116:2002).

- **المخاطرة والسن:**

أكدت معظم الدراسات ارتباط المخاطرة بعدد من المتغيرات الديموجرافية وأهمها السن حيث اتفقت على أن المخاطرة تزيد عند الأقل من الثلاثين بمن هن أكبر منهم وتزيد المخاطرة بين الطلاب الجامعين (25 عاما فأقل – مقارنة بالطلاب الأكبر من ذلك وتؤكد الدراسات أن الصورة النمطية عن الفرد كبير السن من الراشدين هي أنه أكثر حذرا من صغير السن

(درويش، 2005 : 428).

- **المخاطرة ومستوي التعليم:**

وجد أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين المخاطرة ومستوي التعليم بينما أكدت دراسات أخرى ارتباط المخاطرة بانخفاض مستوي التعليم وذلك أن الجامعين أكثر حذرا عند إنجاز المخاطرة مقارنة بمن هم أقل في مستوي التعليم.

- **المخاطرة والحالة الاجتماعية:**

أما عن المخاطرة والحالة الاجتماعية والزوجية، فقد ارتبطت المخاطرة بعدم الزواج

(هريدي، 2002:118).

المخاطرة كإحدى الأساليب المعرفية:

المغامرة في مقابل الحذر :

يتباين الأفراد مدى إقبالهم على المخاطرة والمغامرة لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم ويتوزع الأفراد في هذا التوجه إلى نوعين الأول: لديه رغبه في المغامرة وتحدى المجهول لتحقيق أهدافهم بينما يسعي النوع الثاني إلى الحذر واليقظة ولا يبدون أية رغبات في تحدى المجهول وتجريبه بل يفضلون المواقف التي تتميز بالواقعية والتقليدية والألفة (العتوم، 2004 : 297).

كما ويعتمد تفضيل أسلوب المخاطرة الحذر نسبيا على طبيعة الموقف الذي توجد فيه المخاطرة الحذر وهذا يعني أن سلوك المخاطرة يحدث في موقف معين، ويحدث في موقف أخر، فضلا عن أن سلوك المخاطرة يعتمد نسبيا على السمات الشخصية للأفراد، وعلى ذلك فإن شكل ودرجة المخاطرة يكون معتمدا على الموقف إلى تحدث فيه المخاطرة وبالتالي طبيعة المهمة التي يؤديها الفرد هي التي يتوقف عليها تفضيل أسلوب المخاطرة أو الحذر (الخولي، 2002 : 141) .

المخاطرة واتخاذ القرار:

إن القدرة على اتخاذ القرار ومتابعة خطوات تنفذه تنمى لدى الفرد الإحساس بالإثارة والتشويق وتضفي على حياته الحيوية والنشاط، ومع أن القرار عملية عقلية، إلا أن النظام القيمي والاتجاهات تشكل دوافع موجهة لما يصدر عن الفرد من قرارات، كما أن صحة الفرد النفسية تؤثر كثيرا في قدرته على اتخاذ القرارات، فالأشخاص الذين يعانون من الضغوط والتوترات النفسية ومشاعر الحزن والاكتئاب يفقدون الحيوية والاهتمام بالحياة، وبالتالي يفقدون القدرة على اتخاذ القرارات وكأنما يصابون بحالة من الشلل العقلي (زعلول وأخرون، 2003 : 313).

وهناك العديد من الإرشادات التي يمكن الأخذ بها قبل المخاطرة في اتخاذ القرار، لهل من أبرزها ما يلي:

- قرر إذا كانت المخاطرة ضرورية أو مرغوبة.
- خاطر للأسباب الصحيحة، وعندما تكون هادئا ومفكرا.
- ليكن لديك دف عندما تقدم على مخاطرة ما .
- حدد الربح والخسارة المتوقعين .
- احسب احتمالية نجاح كل حالة أو بديل .
- أقدم على مخاطرة واحدة كل مرة .
- تقبل النتائج .
- استخدام خطة .
- تصرف بجزم .
- لا تتوقع نجاحا كاملا .
- كن واقعيا (الريماوي وآخرون، 2006 : 334) .

هذا وترى الباحثة أن على المرابط سواء قبل أو بعد اتخاذ قرار الإقدام على المخاطرة بنفسه أن يتحقق من عدة أمور وهي:

- إخلاص النية لله وحده

- التحقق من قدراته وخاصة القدرة على الثبات لان المخاطرة بالنفس تختلف تماما عن المخاطرة بالمال أو المخاطرة المادية وذلك لان المخاطرة بالنفس قرار لا يمكن الرجعة فيه على عكس المخاطرة من أجل الربح والخسارة المادية فهذه مخاطرة يمكن العدول عنها.
- أن يكون قراره المتخذ بحق المخاطرة بالنفس نابع من ذاته هو وليس لأحد أي تأثير عليه.

العوامل المعرفية وغير المعرفية للمخاطرة:

- العوامل المعرفية في المخاطرة:

قامت النظرية التقليدية لاتخاذ القرار على تفسير المخاطرة باعتبارها أفضل قرار يتخذه الشخص لزيادة مكاسبة وتقليل خسارته وقد قامت على افتراض "الفرد المتكامل والذي يتميز بقدرته على اتخذ قراراته بناء على المعرفة التامة بما أمامه من اختبارات ونتائجها، والحساسية المطلقة للفرد بيم البدائل، بما يمكنه من حسن التميز في الاختيار المنطقي، إن جمع البدائل متاحة أمام الفرد. وأن جميع المعلومات متوافرة، ويفترض كذلك أن للفرد المقدرة والوقت لاختيار ما يلائمه من حلول . لذا يفترض هذا النموذج أن الفرد في حالة كاملة من التأكد وبالتالي لا يظهر دور المخاطرة في ظل هذا الافتراض (درويش، 2005 : 427).

إن اتخاذ المخاطرة يتضمن عمليات عقلية بالضرورة، لأن اتخاذ القرار يتضمن فحص البدائل واختيار الأفضل في ظل قياس احتمالات النجاح أو الفشل والنتائج المترتبة على هذا النجاح أو الفشل (عبد الحميد، 2002: 123).

- العوامل غير المعرفية في المخاطرة:

ميلا أو استعداد سلوكيا في ضوء ما يلي:

1- **المخاطرة كسمة شخصية:** يعد كاتل من أبرز علماء الشخصية الذين توصلوا إلى أن أحد عوامل الشخصية هو المخاطرة والإقدام مقابل الخجل والحرص كما وحد دورا مهما للوراثة في هذه السمة (درويش، 2005 : 428) .

وفي دراسة رابابورت ولستن (1972) أشار إلى أن المخاطرة لها علاقة بسمات الشخصية ولكنها لا ترتبط بسمات محددة، كما تشير بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة بين المخاطرة وبين بعض متغيرات الشخصية، فقد درس البعض العلاقة بين المخاطرة ودافعية الإنجاز. (عبد الحميد، 2002: 122-123) .

2- **العوامل الديموجرافية والمخاطرة:** أكدت معظم الدراسات ارتباط المخاطرة بعدد من المتغيرات الديموجرافية وأهمها السن، حيث اتفقت على أن المخاطرة تزيد عند الأقل من الثلاثين بالمقارنة بمن هم أكبر منهم وتزيد بين الطلاب الجامعين (25 عامل فأقل، مقارنة بالطلاب الأكبر من ذلك) (درويش، 2005 : 428).

محكات الحكم على المخاطرة:

لكل خاصية أو سمة أو دلائل تدل عليه سواء كان هذا الشيء إنسان أو جماد أو بنات أو صفة أو حالة، فمثلا الإنسان يستدل عليه من شكله، وهناك عدة محكات للحكم عليه أن كان مثقف أو جاهل صادق أم كاذب وهذا كله يعرف من خلال التعامل معه.

وبالنسبة للمخاطرة هناك عدة محكات من خلالها يمكن الحكم على الإنسان بأنه مخاطر أو غير مخاطر وهذه المحكات هي:

1- محك العمل: فالمخاطر يعمل كثيرا .

2- محك المكسب: فالمخاطر يسعي للمكاسب الكبيرة(مادية معنوية) .

3- محك التحليل: فالمخاطر يحلل الموقف تحليلا عميقا (عبد الحميد، 2002 : 130).

ويصنف الأفراد على حسب محك التحليل لموقف المخاطرة على النحو التالي:

- يتميز المحافظ بالتحليل المحدود والتنفيذ المحدود .
- يتميز المجازف بالتحليل المحدود والتنفيذ الكثير .
- يتميز المتجنب بالتحليل الكثير والفعل المحدود (العدل، 2001: 127-128) .

وترى الباحثة أن محكات الحكم على المخاطر بنفسه "المرابط" هي نفسها محكات الحكم على المخاطر في الأمور الاقتصادية أو كما يدرسها باحثو السياسية والاقتصاد والتجارة، ولكن تختلف في الهدف خاصة محك المكسب فالمخاطر الذي يخاطر من أجل شراء شركة أو إقامتها يختلف عن المخاطر بنفسه فهذا يضحى بنفسه من أجل الشهادة في سبيل الله أو النصر على الأعداء أو لأهداف كامنة في نفسه يعلمها هو وعلى كل الأحوال هي مخاطرة أصعب بكثير عن غيرها لأنها مخاطرة بالروح الذي هي أغلي ما يملكه الإنسان إلا أن هذه المخاطرة واضحة النتائج

فهي إما نصر وإما شهادة وإن لم يكن الاثنين فالأجر عند الله لا محاله فهي مكسب في كل الأحوال ليس فيها خسارة كما هو الحال في المخاطرة الاقتصادية وإن كانت فيها المشقة والعناء.

مكونات المخاطرة:

أ- السياق البيئي للقرار الذي يتخذه الفرد في موقف المخاطرة

ب- التفضيلات التي يقوم بها الفرد لمعالجة المعلومات التي تكون موضوع المخاطرة

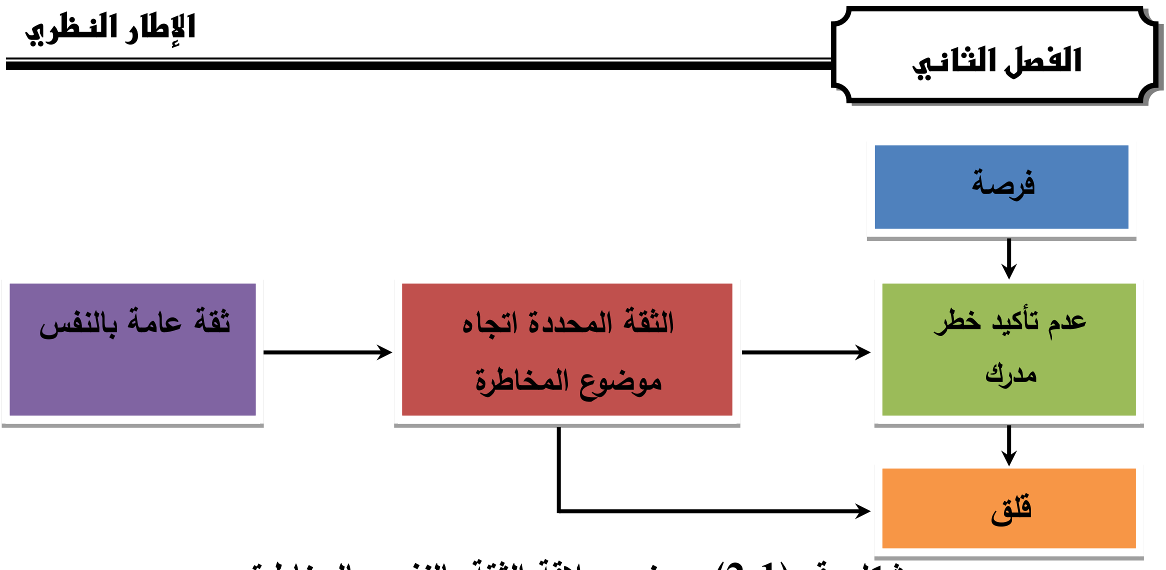
ج- موضوعية المخاطرة.

هذه المكونات هي التي تحدد درجة إدراك الفرد للموقف الذي يتم فيه المخاطرة فعامل السياق البيئي للقرار يتحدد على أساس بعدين هما المستوي التنظيمي للقرار، ودرجة النية المدركة في عملية اتخاذ القرار، كما عززت نظرية الأنماط النفسية عند يونج صانعي القرار طبقا لتفضيلهم معالجة المعلومات، وبالتالي فإن تفاعل هذه العوامل يؤدي إلى توجه الفرد نحو المخاطرة في حالة المواقف التي تتصف بالشك وعدم اليقين (الخولي، 2002: 143).

الثقة بالنفس والإقدام على المخاطرة:

تشير الثقة الزائدة بالنفس confidence إلى تقدير مبالغ فيه من قبل الأفراد أو لنجاحهم في اتخاذ القرار والاعتقاد بأن أحكامهم أكثر دقة وكفاءة عما هم عليه في الواقع ويورد(1967) daws تفسيرا للثقة الزائدة مؤداه أن من الأسهل تذكر القرارات والأحكام الناجمة مقارنة بالقرارات الفاشلة وحتى تحتفظ بالمشجعات المتاحة، فإننا نميل للمبالغة في تقسيم النجاح في مثل تلك المهام، وعلي العكس من ذلك يقترح slaruger تفسيرا لإقدام بعض الأشخاص المفرطة، بقدرتهم على كبت مشاعر الفشل والتغذية الراجعة السالبة، وعدم الثقة بالنفس (هريدي، 2002: 110-125).

هذا واقترح تايلور taylor نموذج يقوم على إبراز سمة الثقة بالنفس في علاقتها باتخاذ سلوك المخاطرة، فهو يرى أن فرصة اتخاذ المخاطرة التي تلوح للفرد تعكس قدرا من عدم التأكد يترجم في شكل خطر مدرك، وهذا الخطر المدرك يؤدي إلى حالة من القلق، هذه الحالة تختزل عن طريق الثقة بالنفس المحددة، أي المحددة اتجاه موضوع المخاطرة التي تتأثر بدورها بالثقة بالنفس العامة أي بسمة الثقة بالنفس وهما بدورهما (حالة القلق المختزلة عن طريق الثقة بالنفس، وسمة الثقة بالنفس تجاه موضوع المخاطرة) يؤديان إلى اتخاذ المخاطرة والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (2.1): يوضح علاقة الثقة بالنفس بالمخاطرة

قياس أسلوب المخاطرة:

يعتبر سلوك اتخاذ المخاطرة/الحذر استعداد أو ميل عام في الشخصية وقد استخدمت الوسائل كثيرة لتقدير السلوك، وقد تمكنت لاسلوفيك من تصنيف هذه الوسائل التي تقيس المخاطرة إلى ثلاثة فئات هي:

(أ) مقاييس اتجاه الاستجابة

(ب) مقاييس الاحتمالات، وتفضيل التباين

(ت) مقاييس الاستبيان.

وتوجد بعض الاختبارات والمقاييس التي تصف سلوك اتخاذ المخاطرة – الحذر في البيئة العربية ومن أمثلة هذه الاختبارات ما يلي:

(1) اختبار تقدير النقط:

أعد هذه الاختبار (جونسون، 1954) لقياس سلوك المخاطرة \ الحذر، وقد استخدمه كل من (وندر فيرتس وسلوفيك)

ويتكون هذا الاختبار من (60) مفردة وكل مفردة عبارة عن زوج من المربعات المملوءة بالنقط، ويطلب من المفحوصين تحديد المربع الذي يحتوي على أكبر عدد من النقط، وذلك بوضع علامة (\) بين القوسين اللذين يوجدان بجانب المربع، وتسحب درجة الفرد على هذا الاختبار بعدد المفردات التي أجاب عليها المفحوص سواء كانت صحيحة أو خاطئة ويتم التنبه على المفحوصين بأن الزمن اللازم للأداء على هذا الاختبار هو ثلاثة دقائق فقط (الخولي، 2002 : 101) .

(2) اختبار والاشن وكوجان:

تعتبر استبيان معضلات الاختبار لكوجان ووالاشن من أكثر المقاييس الأجنبية شيوعا في قياس المخاطرة ويمكن القول إن استبانة كوجان يصعب تطبيقه في بيئتنا العربية لعدة أسباب، ربما كان من أهمها ما يرتبط بالعوامل الثقافة (عبد الحميد، 2002: 135) .

وقد قام الخولي بتعريبه وإعداده للبيئة المصرية 1996 وهو اختبار لفظي يتكون من ثمانية مشكلات وكل مشكلة تعبر عن موقف يتصف بالمخاطرة لفرد ما وعلي المفحوص أن يقدم النصيحة لصاحب هذه المشكلة، وأن يضع له درجة توضح أدني احتمال لكي يعتبر هذا الحل أو النصيحة لهذه المشكلة مقبولا.

(3) اختبار تفضيل المخاطرة:

أعد هذا الاختبار فاطمة محمد حسين (1989) على أساس أن الفرد المخاطر يتميز باستعداد نفسي وذهني للمخاطرة ويتوقف درجة ويتوقف تفصيل الفرد للمخاطرة على هذا الاستعداد.

النظريات المفسرة للمخاطرة:

1. نظرية المخاطرة الدافعية لا تكنسون:

هذه النظرية تركز على اتجاهين متقابلين هما الاتجاه لإنجاز النجاح، والاتجاه لتجنب الفشل، وهذا وتمكن نتائج هذه النظرية في الفرضين الآتين.

(1) الأفراد ذوو الحاجة العالية للإنجاز يرغبون في الأداء الجيد، ويسيطرون على المهام بصورة مستقلة، ويؤدون المهام المختلفة بسرعة ودقة، ويتفوقون على أقرانهم عند الدخول معهم في موقف المنافسة، بينما الأفراد ذوو الإنجاز المنخفض يتجنبون الأداء في المهام التي تتسم بالتحدي والتي تتناسب مع مستوى قدراتهم.

(2) تميل حاجة الإنجاز عند الذكور في العام الخامس من العمر إلى الانخفاض وعلى ذلك فميول الإنجاز الفارقة ترتبط بالعمر في فترة البلوغ (الخولي، 2002: 145) .

2. النظرية التحليلية:

قدم فرويد نمطين أساسين للغرائز هما غريزة الحياة وغريزة الموت، ووضح أن السلوك نتاج نماذج غرائز الموت والحياة، والشخص المخاطر إنما يختار غرائز الموت من أجل ثراء الحياة وجعلها

مفعمة بالحيوية' فهي السبيل الوحيد من أجل الثراء المنشود، أما الشخص المحافظ الذي اعتقد أن إثراء الحياة يأتي مع التعلق بغرائز الحياة والبعد عن غرائز الموت، فلم يدرك في النهاية إلى صورة باهتة من الحياة نفسها وشغل حيز محدود منها، (القريطي، 2002: 259) .

أما إريك فروم فيرى أن الشخصية المخاطرة هي نمط من أنماط الشخصية المبدعة المبتكرة، والمخاطرة صادرة من حاجتها إلى الإحساس بالهوية والتسامي على الذات التي يعتبرها فروم من الحاجات الأساسية المنبثقة عن وجود الإنسان (الشاعر، 2005 : 66) .

أما أدلر فيرى أن الإنسان مخلوق تدفعه مشاعر القصور، وهذا الشعور بعينه هو الذب أدي بالفرد إلى بذل مزيد من الجهد لتعويض هذا الشعور بالقصور، فالإنسان حينما يخاطر من أجل بلوغ غايته ساعيا وراء تحقيق وجوده لذاته ، ويكون في هذه الحالة مدفوعا بمشاعر القصور (عباس، 1996 : 86) .

هذا دميز يونج بين اتجاهين أساسين تتخذها الشخصية هما الانبساط والانطواء، فإن الشخصية المخاطرة أقرب إلى اتجاه الانبساط' والشخصية المحافظة أقرب إلى اتجاه الانطواء (درداح الشاعر، 2005 : 60) .

3. النظرية السلوكية:

نظرية مورد: تتلخص نظرية التعلم عنده في أن كل سلوك تتوسطه الانفعالات الشرطية، وخاصة انفعالات الأمل والخوف، ويؤكد " مورد" على وجه الخصوص أن الآمال والمخاوف هي شروط دينامية للاختياريين عدة بدائل، ولا تتضمن احتمالات الاختبار فقط، ولكنها تتضمن أيضا طبيعة المخاطرة، ومقاديرها الضخمة، ويؤيد ذلك أن هناك عدة عوامل للفروق الفردية التي تؤثر على استجابة الخوف ويمكن أن ترتبط هذه العوامل باتخاذ المخاطرة، وهذه العوامل الخاصة بالفروق الفردية هي مستوي القلق، وردود فعل الفرد للتهديد، ومعدل انخفاض استثارة الخوف (الخولي، 2008: 148).

المتغير الثاني: الثقة بالنفس:

تمهيد:

شاع استخدام مصطلح الثقة بالنفس بين المتعلمين وغير المتعلمين. على الرغم من افتقار المكتبة العربية إلى الأبحاث والدراسات التي تهتم بهذا المصطلح على حد علم الباحثة. إن شيوع هذا المصطلح بين العامة من الناس حيث لا يكاد يمر علينا موقف إلا ويذكر فيه هذا المصطلح. فمجرد أن نقول صفة ذم في شخص معين يقول على الفور" أنا واثق من نفسي" جملة نسمعها على الدوام هذا أن دل فإنما يدل على أهمية الثقة بالنفس وضرورة العمل على غرسها وتنميتها.

وتقول مجيد تبرز أهمية الثقة بالنفس بوصفها محور سمات الشخصية السوية القادرة على التفاعل الاجتماعي والتكيف السليم والتي قد يتأثر نموها أو تضعف من خلال أساليب التربية والتنشئة غير الصحيحة ومن الظروف الأسرية غير الطبيعية (مجيد، 2008 : 290) .

أن الثقة بالنفس بوصفها محور سمات الشخصية السوية هي موجودة عند كل البشر دون استثناء حيث يقول " الفقي" أن كل إنسان لدية الثقة بالنفس بطريقة معينة، تجد شخصا لدية الثقة وهو يتكلم مع الناس أو مع زوجته أو مع أولاده، فكل منا لدية ثقة بشيء معين والشخص الذي يقول ليس لدية ثقة تماما. فكلامه غير صحيح، فالذي حدث أنه ركز على شيء تنقصه الثقة به، ثم بدأ بالتعميم (الفقي، 2010 : 14) .

تعريف الثقة بالنفس:

تعددت التعريفات الذي تناولت سمة الثقة بالنفس، فهناك تعريفات شملت كافة جوانب الشخصية إي أنها تناولت الثقة في الجانب الإدراكي والجانب الشخصي والجانب الاجتماعي والجانب الانفعالي. وهناك تعريفات اقتصرت على إحدى هذه الجوانب سأقوم بعرض هذه التعريفات التي عرضها الباحثين وذلك على النحو التالي:

- الثقة بالنفس هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النصر والحصول على بعض المكاسب (الحمادي، 2000: 54).
- الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. (العنزي، 2001: 51).

- الثقة بالنفس حسب تعريف شروجر shreager بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (أمال، 2007: 701).
- الثقة بالنفس هي سمة إيجابية من سمات الشخصية وتدور حول اعتداء الفرد بنسفه. ويتضمن ذلك عدم الحط من قيمه الذات ولكن في نفس الوقت عدم المغالاة في تقدير الذات يصل إلى حد الغرور(ربيع، 2008 : 625).
- الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لقدراته الفعلية على تحمل المسئولية عن أفعاله وإتقانها وحسن أدائها والدافعية المرتفعة، والاستقلالية في القرارات، وكفاءاته في إشباع حاجاته ومواجهة متطلبات بيئته وبلوغ أهدافه وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتقبل الذات والآخرين والمثابرة ومواصلة النجاح في الحياة بأمان واطمئنان (زيدان، 2008 : 379) .
- الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار وتمنه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله (علي، 2009: 6) .
- الثقة بالنفس هي إحساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد، واتسامه بالاتزان الانفعالي والنفسي والاجتماعي، وبقدرته على عمل ما يريد، وقبول الواقع والقدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير وحل جميع مشاكله بدقة (السنباطي وآخرين، 2010 : 351) .
- الثقة بالنفس كما أشارت لها فرح (1993) بأنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة مستخدما أقصي ما تتحه له إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوي المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي (العطيات، 2011:174) .
- الثقة بالنفس هي إيمان الفرد، بمعتقداته، وأفكاره وقدراته (الشاذلي، ب–ت: 60) .

وترى الباحثة من خلال العرض السابق للتعريفات أن مصطلح الثقة بالنفس حسب تعريف أغلب الباحثين تشمل على ثلاثة جوانب أو مكونات وهي المكون المعرفي والمكون السلوكي والمكون العاطفي.

فالجانب المعرفي يتضمن إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته وقدرته على تحمل المسئولية والقدرة على اتخاذ القرار وإدراكه لكفاءته الجسمية والاجتماعية. ومن التعريفات التي ركزت على هذا الجانب صراحة وبوضع تعريف علي (2009) ، الشاذلي (ب–ت) ريذان(2008) وتعريف شروجر.

والجانب العاطفي أو الانفعالي فهو الجانب الذي يتناول الشعور نحو الثقة بالنفس ويتضمن هذا الجانب في تعريف الحمادي (2000) حيث أشار إلى أن الثقة هي نوع من الاطمئنان، وفي تعريف ربيع (2008) حيث أشار غلي أن الثقة سمه تدور حول اعتداء الفرد بنفسه وذلك يتضمن عدم الحط من قيمة الذات.

أما الجانب السلوكي فهو الجانب الذي يترجم من خلاله الثقة بالنفس إلى سلوك يلاحظ بالفعل وذلك اتضح في تعريف العنزي (2001) حيث أشار إلى أن الثقة قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات.

إن تقسيم هذه الجوانب لا يعني أن التعريفات الذي ذكرت ضمن تقسيم كل جانب على حدا لم تتطرق إلى باقي الجوانب فكل التعريفات تضمنت كل الجوانب ولكن وبشكل خاصة ركزت على الجانب الذي ذكرت ضمنه.

أن الثقة بالنفس في شمولها المكونات الثلاثة تقترب من الاتجاه نحو المخاطرة حيث أن الاتجاه له ثلاثة من المكونات المكون السلوكي والإدراكي والانفعالي. أن غياب أحدى هذه المكونات يضعف الثقة بالنفس والاتجاه نحو المخاطرة.

مفهوم الثقة بالنفس وعلاقتها بالمشاعر:

الثقة بالنفس تعبر عن قبول الفرد غير الخاضع للجدل لقيمة وأفكاره ومشاعره وانفعالاته باعتبارها المؤشرات الحقيقية والصادقة لخبراته التي تعبر عن إحساسه الصادق بما هو عليه بالفعل وما يشعر به فعلا وتعبر عن مدى ارتياحه لشعور الآخرين تجاهه واحترامه لهم.

كما تعني القدرة على ضبط الذاتي والتمكن والكفاءة والاستفادة من هذه الكفاءة والبناء عليها، في ضوء المقومات النفسية والمادية التي تساهم في تحقيق النجاح والتفاعل الناجح مع الآخرين.

وتلعب الثقة بالنفس دورا مهما في تقبل الفرد لذاته والآخرين، وتمكنه من الاعتماد على نفسه وتمنحه القدرة على التحكم في مشاعر الإحساس بالذنب والغضب والخوف والقوة والمشاعر السعيدة (بدير، 2011 : 19) .

أهمية الثقة بالنفس:

تنبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها، فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات بسببين:

الأول: أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو أراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت

الثاني: أنه سيصدق كل ما قال عنه بالسلب، أما الإيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بلذة النجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جوا من الملل والكآبة ويفضل تجنب الناس ليتفادى انتقاداتهم له وتعليقاتهم الساخرة من حالة لاعتقاده أنه غير محبوب منهم وأنه شخص أقل منهم قدرا وهذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية، مما يقلل أو يعدم فاعلية حصنه الداخلي في مواجهة الصعاب.

وقد يتخذ الفرد مسكنا مضاداً للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفضح حاله. (علي، 2009 : 14) .

فضلاً عن هذين السببين تتبين أهمية الثقة بالنفس:

- فهي الدرع الواقي للسعادة والنجاح.
- الصحة النفسية تستلزم شرطا أساسيا هو الثقة بالنفس .
- الثقة سلم قد ترتقي به أو تنزل منه لذا تحتاج لجهد .
- قد يؤدي فقدان الثقة إلى الاضطراب والقلق والشعور بأن كل شيء يتربص بك .
- نقطة البداية لكل فرض هو فقدان الثقة (محمد وقطناني، ب-ت: 32) .

يعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الرئيسة، أحادية البعد على خط متصل يمتد من الثقة المنخفضة lowself – confidenc أو الشعور بالنقص Incriority إلى الثقة العالية highself confidenc وتظهر الثقة بالنفس في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد وإدراكه لتقبل الآخرين وثقتهم فيه. وتظهر الثقة بالنفس أيضا في اتزانه الانفعالي، والنضوج الاجتماعي، قبول الأمر الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة ألازمات بتعقل وتفكير.

أما الثقة بالنفس المنخفضة فتظهر في إحساس الشخص بالرونية أو النقص وفي تمركزه حول ذاته، وفي تغير اهتمامه بسرعة وانزعاجه من الناس ومن أي أمر بسيط. والشخص غير الواثق من نفسه على درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي والنضوج الاجتماعي، غير راض عن صحته ولدية اعتقاد في عدم كفاءته في السيطرة على مقدرات الحياة (مرسي ونجاتي، 1987: 112) .

وترى الباحثة أن للثقة بالنفس دورا مهما في الكفاية المدركة للفرد، حيث أن للثقة دورا متبادلا مع الكفاية المدركة فالكفاية المدركة تعني مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته فكلما كان إدراكه إيجابيا نحو قدراته وإمكاناته كان إنجازه أكثر، وكذلك كلما كانت ثقة الفرد بنفسه وقدراته جيدة كلما كانت الكفاية المدركة إيجابية وأكثر فاعلية.

خصائص ذوي الثقة بالنفس:

هناك عدة خصائص تميز الأفراد ذوي الثقة بالنفس عن غيرهم من الأفراد ومن هذه الخصائص أو السمات ما يلي :

- الشعور بالأمن .
- الشعور بتقبل الآخرين.
- الاتزان الاجتماعي .
- البعد عن الأنانية والشعور بالذنب .
- الإيمان بالنفس .
- البعد عن التمركز حول الذات .
- الشعور بالكفاية (السنباطي وأخرين، 2010: 351) .
- الشعور بالسعادة وسط الناس .
- عدم انشغال الذهن بالأمور التافهة وعدم جعلها تؤثر على صفاء الذهن.
- انتقاء الكلمات بعناية ولا يتم اتخاذ القرار إلا بعد تفكير وتدبير .
- السير ممشوق القامة، مرتفع الرأس، عالي الصدر، مستقيم الكتفين .

- عدم الانفعال بسهولة وعدم فقد الأعصاب أمام أي حادث طارئ (بدير، 2011 : 22).
- وترى الباحثة أن من خصائص الأفراد ذوي الثقة بالنفس :
- القدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة ومستمرة .
- عدم الاكتراث بالانتقادات وتقبل النقد البناء .
- الصراحة وعدم الخوف من قول الحق .
- المشورة وتبادل الرأي .
- القدرة على القيادة. .

بواعث الثقة بالنفس:

يرى الدكتور الفقي أن للثقة بالنفس خمسة وباعث ذكرها على النحو التالي:

1- المفهوم الذاتي:

والمفهوم الذاتي كلمة تشمل إدراكك وقيمك وعاداتك ومعني الأشياء بالنسبة لك. ومن سمات المفهوم الذاتي أنه مكتسب ومنتظم وديناميكي

2- المثل الأعلى الذاتي:

إن كل شخص لدية مثل أعلي داخلي عن نفسه، فكل شخص يعرف نفسه جيدا والمشكلة التي تواجهه والمثل الأعلى يحتوي خمسة أركان الركن الروحاني، الركن الصحي والشخصي والمهني والمادي.

3- الصورة الذاتية:

كل إنسان لديه داخليا صورة لكل شيء منهن لدينا عينات لنرى بهما العالم الخارجي، فإذا نظرت في المرأة سترى الأشياء الخارجية فقط ولن تستطيع أن ترى الأشياء الداخلية في جسمك رغم أن هذه الأشياء الداخلية هي العالم الحقيقي الذي يمثل أكبر من 90% من قدراتك .

4- التقدير الذاتي:

ومعناه الطريقة التي ترى بها نفسك بمعني أحاسيسك ومشاعرك عن نفسك.

5- الإنجازات الذاتية:

فكل إنسان يريد أن يكون لديه إنجاز وأي شخص يعاني من الاكتئاب فإنه يشعر أنه ليس لديه إنجازات (الفقي، 2010: 290)

وترى الباحثة أن من بواعث الثقة بالنفس ما يلي:

- قدرات الفرد: فكلما شعر الفرد بأن لدية قدرة على فعل أشياء ن لدية قدرة على التغيير والتأثير كان هذا مؤثرا في نفسه وباعثا للثقة فيها.
- الشكل الخارجي للفرد: فالشكل الخارجي مهم في انجذاب الآخرين نحو الفرد فالشخص حينما يشعر أنه محبوبا من الناس ومقبولا بينهم كان ذلك باعثا للثقة في شخصية.

العوامل المؤثرة على الثقة بالنفس:

تتأثر الثقة بالنفس بالعديد من العوامل والمتغيرات مثل الجنس حيث يرى ستانكوف (1998) أن الذكورِ أكثر ثقة من الإناث كما يذكر ليكن وجاسبرو (1996) أن التمكن اللغوي يسهم بدور كبير في دعم الثقة بالنفس، بينما يؤكد بانج (1998) على المركز الاجتماعي والاقتصادي والهجرة سواء الداخلية والخارجية باعتبارها عوامل تؤثر على الثقة بالنفس، كما تتأثر بقدرة الفرد على التحصيل الدراسي واتضح في دراسة ديموتا (1986) أن الثقة بالنفس تتأثر بعوامل الإنجاز الأكاديمي وأساليب التنشئة الاجتماعية (عبد العال، 202: 12-13).

وترى الباحثة أن من أهم العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس التربية الأسرية فيجيب على الأسرة أن تدرك أن كل تصرف وكل سلوك يوثر في نفس الطفل ولابد من التركيز خاصة في السنوات الأولي على غرس الثقة في نفس الطفل عن طريق مدحه بالإيجاب على أفعالة الإيجابية حتى ولو كانت صغيرة وعدم انتقاده انتقادا جارحا على أفعاله الروائية والقبيحة بل ينتقد بطريقة حذره ببحث لا تؤثر في نفسه ويكون الانتقاد انتقاد بناء من خلال تعريف الطفل بالخطأ الذي وقع فيه ومساعدته على تصويب هذا الخطأ، وعلى الأسرة إتباع عدد من الإجراءات ولغرس الثقة في نفس الطفل ومن هذه الإجراءات ما يلي:

- العمل على مدح الطفل وتجنب توبيخه .
- جعل الطفل يعبر عن نفسه والاستماع له .

- جعل الطفل يمارس أعمالا في مستوي قدراته من أجل تكوين فكرة الكفاءة الذاتية وتجنب ممارسة الطفل لأعمال ليست في مستوي قدراته حتى لا تتكون لدية فكرة أنه ليس قدرة على فعل شيء .

مكونات الثقة بالنفس:

هناك عدة مكونات تتكون منها الثقة بالنفس من هذه المكونات التالي:

1. الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات .
2. تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم .
3. الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم .
4. الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الوجدانية (بدير، 20: 2013) بالإضافة إلى المكونات المذكورة أعلاه هناك عدة مكونات أو مظاهر دالة على الثقة بالنفس ومن هذه المكونات قدرة الفرد على التعاون ومساعدة الآخرين، الرغبة في القيادة والميل إلى الزعامة والقدرة على إدارة المواقف مع اعتزاز الفرد بقدراته وبذاته والتعبير بلباقة عما يريده أو يشهر به والاعتراف والإقدام وعدم التردد أو الخوف والثقة بالنفس كغيرها من المتغيرات النفسية تنمو نتيجة التفاعل الإيجابي بين الفرد وأسرته، لان العلاقات الحميمة والدافئة والمتسقة بين أفراد الأسرة تجعل الفرد أكثر ثقة بنفسه أي أن الأسرة تعزز هذا المفهوم من خلال أساليب وأنماط متعددة منها الثناء والإطراء، فضلا عن المكافأة والتعزيز في المواقف التي يبدى فيها الفرد استجابات مقبولة اجتماعيا (العدل، 2002: 12).

أنواع الثقة بالنفس:

يريد. تبكين أستاذ علم النفس أن هناك نوعين من الثقة مرغوب فيها، يمكن بها أن تؤثر إيجابيا في الناس دون أيثار جانبية لتلك الثقة. النوع الأول: هو الثقة المطلقة بالنفس والت تستند إلى مبررات قوية لا يؤثر فيها أي شيء، فهي ثقة لا تقبل الجدال أو المناقشة، ثقة تدفع صاحبها وتعود عليه بالخير، وترى صاحب تلك الثقة يواجه الحياة بجرأة وقوة وشجاعة وثبات غير خائف ولا متردد ولا قلق ولا يهرب من منفعتاها، ويستطيع أن يؤثر في الناس إيجابيا ونقل مشاعره وسلوكياته إليهم دون

أدني مشكلة، قادر على تلقي الصدمة إن وحدت، لا ضاعرا ولا حازما على جولة النجاح حليفه فيها ويقوم على الجولة دون أن يفقد شيئا من ثقته بنفسه .

النوع الثاني: الثقة المحدودة بالنفس في مواقف معينة وضالة هذه الثقة أو تلا شيها في مواقف الأخرى تتطلب ذلك فعلا وهو اتجاه سليم يتخذه الإنسان الحصين الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها ويلجا إلى التشاور وطلب النصح ممن هم أكثر منه خبرة ولا يترك الأمر مطلقا لراية الفردي، وإذا وثق من الشيء أو التصرف إلى تجربته واثقا مطمئنا (بروان، 2010:150 151).

مقومات الثقة بالنفس:

يذكر أسعد (1994) خمسة مقومات للثقة بالنفس وهي:

المقومات الجسمية:

ليس بحاجة إلى برهان القول بأن الشخص الصحيح والصادر عن أبوين وأجداد أصحاء، والذي حطي في الوقت نفسه بعناية صحيحة تضمن له الحيوية والنشاط لهو شخص يستشعر الثقة في نفسه، وتشبع السعادة في أرجائه، ويحس بأنه قادر على مقاومة المصاعب التي قد تقف حائل دون تحقيق أهدافه، بل إنه يسعي لتحدى الوجود من حوله، ضاربا الأرض برجليه، وقد أخذ ينظر إلى البحار الشاسعة وكأنه قادر علة الإمساك بها في قبضته أو أن يتحدى الجبال وكأن بإمكانه الإطاحة بها والبطش بسلاسلها.

المقومات العقلية:

ومن هذه المقومات الذكاء والذاكرة والخيال:

الذكاء:

يعرف بأن القدرة العامة لدى الشخص على اكتساب الخبرات الشعورية التي تعتمد على إدراك العلاقات بين الأشياء وعلى إدراك العلاقات بين العلاقات والواقع أن تمتع الشخص بقدر معقول من الذكاء يجعل منه شخصا على جانب كبير من القدرة على التعلم ومن ثم فإن طريق التقدم في الحياة أمامه يكون أرحب وممكن وأكثر من هذا فإن الشخص الذكي يكون سريع تعلم الخبرات الجديدة التي يراد منه اكتسابها ولا شك أن سرعة التعلم تكسب الشخص ثقة بالنفس، وتجعله أكثر استعداد للإقبال على تعلم الخبرات الجديدة بغير تقاعس وبهمة عالية.

الذاكرة:

هناك ارتباط وثيق فيما بين الذاكرة والثقة بالنفس وأن التمتع بالذاكرة القوية والإفادة منها في الحياة اليومية هو مقوم أساسي من مقومات الثقة بالنفس، وشاهد ذلك أن الشخص التي تضعف ذاكرته يأخذ باستمرار في استشعار الضعف النفسي أنه كثير ما يحتقر نفسه لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة وأكثر من هذا فإن الشخص الذي يفقد الذاكرة في الحالات المرضية التي تصب الذاكرة، لا يكاد يقيم ذا بال بالمحيطين به من أشخاص بل يولي الأدبار ويهرب من أعين الناس.

الخيال:

هو إعادة صياغة ما يصل إلى الذاكرة من معلومات بحيث لا تكون الصورة المتخيلة مطابقة للواقع الخارجي على الرغم من أنها مستمدة من حيث عناصره من ذلك الواقع والشخصية القوية تسيطر على خياله في مواقف الحياة المتباينة.

المقومات الوجدانية:

هناك مجموعة من المقومات الوجدانية ينبغي أن تتوافر لدى الشخص حتى يستطيع أن يتمتع بالثقة بالنفس، وليس من شك في أن انهيار جانب أو أكثر من تلك المقومات يؤدي بلا محالة إلى انهيار الثقة بالنفس لدى الشخص ويجعل منه شخصا منعدم الثقة بالنفس أو قليل الثقة بالنفس على الأقل ومن أهم المقومات الوجدانية الاتزان الوجداني والخلو ن المخاوف المرضية.

المقومات الاجتماعية: يحدد الوضع الاجتماعي للشخص مدى ثقته بنفسه، ذلك أن الكيان الاجتماعي لأي شخص يحدد من كيانه النفسي، وفكرته عن نفسه، والواقع أن الإنسان ليس فردا قائما بذاته منفصلا عن المجتمع الذي نشأ في نطاقه، إنه خليه في جسد حي والخلية لا تظل حية إلا في نطاق الجسم الذي تنخرط في نطاقه.

والإنسان يرى المجتمع من خلال نفسه، وفي ذات الوقت يرى نفسه من خلال المجتمع، وعندما يعترف المجتمع بقيمه الفرد فإنه يسهم في إحساس هذا الفرد بإنسانيته ويمتلئ ثقة بالنفس ويستشعر في نفسه القوة والقدرة على مجابهة الحياة (براند، 2010: 377) .

المقومات الاقتصادية:

إن الشخص الذي يحصل على دخل كبير يكون جديرا في الغالب بأن يشبع حاجاته ويسد مطالبة ويحقق الكثير من رغباته ومن هنا فإنه يكون بالأحرى ناجيا إلى الثقة بالنفس، ذلك أن الإحساس

بالحرمان كثيرا ما يكون دافعا للشخص نحو الإحساس بعدم الطمأنينة وانعدام الثقة في مما ينعكس في نهاية المطاف على نفسيته فيأخذ في فقدان الثقة في نفسه (أسعد، 1994: 116) .

وذكر براند أن من مقومات الثقة بالنفس جمال الطلعة، وبهاء المنظر، وجاذبية الشخصية القدرة على الكلام واللباقة واستخدام الألفاظ المناسبة والاتزان الوجداني يوفر الثقة بالنفس، ويرتبط بهذا نظرة الشخص للواقع من حوله ولحاضره ومستقبله وحياته، ومدى تفاؤله أو تشاؤمه والمتفائل يترقب الخير والنجاح والسعادة وبالطبع الواثق من نفسه يميل إلى التفاؤل والشخص المفتقد لثقته بنفسه يغمد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتي لأنه يحس بإفلاسه، وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النمط السلوكي السليم (براند، 2010 : 377) .

الفكر وتأثيره على الثقة بالنفس:

الثقة في النفس هي الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية والخارجية ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية سيصل الشخص بإذن الله إلى تحقيق هدفه، الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسن المستمر، وبدون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين ويشعر بالخوف من الفشل ومن المجهول، فلا يجرؤ على أن تغيير يجعله يخرج من حيز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها، فمن الممكن أن يكون تعيسا جدا ودائم الشكوى من رئيسة ومن عدم التقدم، ولكنه لا يجرؤ على التغيير لخوفه من الفشل، وقد نجد زوجة تعيسة جدت في زواجها ولا تحاول أن يحدث أي تغيير إيجابي في حياتها، سواء كان ذلك بتغيير أسلوب حياتها مع زوجها أو حتى الخروج المتكامل، وقد نجد الطالب يذاكر ويجتهد وفي يوم الامتحان يفكر في الفشل فيكون ذلك الإنسان واثقا من نفسه من شيء معين، ولكنه يصادف تحديا في حياته يجعله يعتقد أنه فاضل وبدلك فهو يفتح في ذهنه ملفا للفشل في هذا الشيء أن تحديات الحياة قد تؤثر على أفكار الإنسان وتجعله بطريقة سلبية تسبب له اعتقادا سلبيا عن نفسه وقدراته وتجعله سجينا في زنزانة سجن أفكاره السلبية التي قد تؤثر على كل أركان حياته .

ومن ناحية أخرى نجد أن الأفكار الإيجابية تساعد في بناء الثقة في النفس مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعبا (الفقي، 2007 : 64-65).

الفرق بين الثقة بالنفس والغرور:

- الثقة بالنفس انبثاق داخلي من صلب شخصية الإنسان، أما الغرور فهو اصطناع خارجي قشرة خارجية يفيد فيها الشخص إلى شخصية من دون أن يكون له صلة بواقعة في الحياة أو واقعة النفسي الذي يستشعره في أعماق نفسه.
- الثقة بالنفس تستلزم أن يكون الشخص متواضعا عارفا قدر نفسه والثقة تبشر الشخص بتقدمه المستمر في الحياة وان نجاحه يأتي بالمثابرة والجهد (براند، 2010 : 376).
- الواثق من نفسه يحب الآخرين، ويستطيع أن يربط فيما بين مصالحة الشخصية ومصالح المجتمع ككل، بل وبين مصالحه ومصالح غالبية الناس أما الغرور فان كراهيته للناس تصدر عن البون والشاسع بين مصالحة ومصالح غيره.
- الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى قياس تقدمه في ضوء قدراته واستعداداته هو لا في ضوء قدراته واستعدادات غيره. ومن هنا فان التقدير الذاتي لا يتأتى عن موقف غير واقعي أو غير علمي أما الغرور فإنه ينسي قدراته واستعداداته الشخصية، ولا يلتفت إلى نفسه، بل يلتفت إلى الآخرين.
- الواثق من نفسه يرحب بالنقد أيا كان من يوجهه إلية، فإذا كان نقدا في محله، فانه يستقبله بروح إيجابية فتتخذا منه منطقا إلى أفاق جديدة تضمن له التقدم في الحياة أما إذا كانت نقدا فارغا أو يراد به التجريح فانه يستقبله ويستمع إليه ويقوم بتقييمه بغير انفعال ثم يلقي به في سلة المهملات وعلى عكس ذلك المغرور فإنه يجد في النقد كشفا عن خباياه. (أسعد، 1994 : 7-13).

أسباب ضعف الثقة بالنفس:

إن الفرد يعتبر مجموعة نجاحات متتابعة، فكل فرصة ينجح فيها الفرد في أداء سلوك ما، تعتبر نقطة إيجابية تضاف لرصيده، وقد يكون قلة رصيد الفرد في الثقة بالنفس سبب في إخفاقه في إنجاز أي مهمة، أو سبب في إنجاز بعض الصعوبات النفسية التي قد يتعرض لها في مستقبل حياته، عندما تزداد ضغوط الحياة عليه.

أن مقدار الثقة يتأثر بأسلوب التربية في الصغر، فالشدة والقوة الفعلية أو اللفظية لها أثر سلبي (مجيد، 2008: 162).

ويرى بدران أن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيونه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرهبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد (علي، 2009 : 23).

ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

1- سلبية الوالدين وتعليماتها السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا (سيبرت، 1999 : 21).

2- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (بدران، 1995 : 41).

3- الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلم إحدى طريقين، إما أن يكون كغيره من الصم ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه مستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقا من اثنين، إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس أو طريق العداء والشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته فيكون حالة كمن فيهم " كل ذي عاهة جبار" .

4- أسلوب التنشئة الو الدية الخاطئ وخاصة أسلوب الحماية الزائدة أو الكمال الزائد، حيث الحماية الزائدة تجعل الابن يشعر أنه غير أهل لتحمل المسؤولية وأنه يختلف عن الأشخاص العاديين مما يعني اعتقاده بعدم قدرته على أداء المهام المطلوبة منه أو حتى محاولة ذلك سواء بطلب منه أو بمبادرة ذاتية وهذا يعني فقدانه ثقته بقدرته وبنفسه (علي، 2009 : 24).

طرق لتنمية الثقة بالنفس:

أن الثقة بالنفس من أهم عوامل النجاح في الحياة، أو في أي مشروع، إنها حجر الأساس لشخصية بناء متكاملة. ولكي يعيش الطموح ويستقر لابد من الثقة بالنفس، وعادة أي شخص مصاب بعقدة النقص يعاني في الوقت نفسه من قله الثقة بالنفس، إذ تجعل الإنسان معزولا، وربما يخاف

الاجتماعات حتى لو كان تواقا بداخله للاختلاط بالناس ، وغالبا الشعور بالنقص أصعب من الإعاقة الجسدية (قسم التأليف، 1994 : 16).

لذلك لابد من أن يسعى الفرد للبحث عن طرق لتنمية ثقته بنفسه، ولقد افترضت عدة خطوات لتنمية الثقة بالنفس وهي كالآتي:

- أن يلقي الفرد بنفسه في معترك الحياة، ويحاول أن يدبر أموره بنفسه دون أن يترك التعاون مع الآخرين.
- التدرج في سلم النجاح فإن كان الفرد من الذين لا يملكون الثقة بأنفسهم يعد فأبدا بتحديد هدف متوسط وأسعى للوصول إلية، فبدل أن يستهدف تأليف كتاب مثلا، وأنت لا تملك الثقة بإمكانية إنجازه، ابدأ بكتابة مقال، أو إذا كنت ترغب في فتح محل تجاري يدر عليك الألوف، فأبدا بفتح محل بدر العشرات فمن الحكمة أن تتدرج، وتعمل على التقليل من رغباتك.
- تحول إلى الطاقات الأخرى، عندما تقف الحدود العقلية أو الجسدية عائقا في طريق تحقيق بعض الرغبات، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، أو عندما تتجمع الصعوبات في طريق النجاح، فمن المنطقي أن تحول جهودك في اتجاه أخر مقبول، مستثمراً بعض المؤهلات التي تقودك إلى النجاح.
- استنجد بشجاعتك، إن كثيرا من الناس يقعون ضحية التردد. فهم عندما يواجهون خيارا صعبا يحتاج إلى تفجير طاقاتهم فإنهم يواجهون بعض الأخطار، فيؤثرون السلامة على اقتحام المجهول، فالمطلوب في مثل هذه الحال أن يستنجد المرء بالشجاعة (براند، 2010: 378-380).
- واجه العيوب وقوم مشاكلك، وتوكل على الله : لم يكن أبدا الهروب من مواجهة الذات شيئا جيدا، بل على العكس يفخم المشكلات ويزيدها، والأخطر أن يصدر لك وهمك أنك أعلى شأنا من الآخرين، ويأخذ بيدك للصعود إلى برج عاج تحسين فيه نفسك بحجة أنك أرفع ممن تعرفهم (الشاذلي، ب-ت : 65).

الإيماءات التي توحي بالثقة بالنفس:

1- وضع الأصابع المتقابلة على بعضها تتم هذه الحركة بوضع أصابع اليدين المتقابلة على بعضها البعض مشكلة ما يشبه " هرم الكنيسة" وهي تشير إلى الشخص الواثق من نفسه والمغرور والأناني وهذه الإشارة توحي مباشرة للآخرين أن هذا الشخص واثقا تمام مما يقول. هناك مشكلات لهذه الحركة، أحدهما علني والأخر مغطي، فالنساء في معظم الأحيان يستخدمن الأسلوب المخفي (أي بوضع اليدين في مكان منخفض على الحجر أثناء الجلوس وبمستوى الخصر أثناء الوقوف. ويقوم رجال الدين والمحامين والأكاديميين بإتباع هذه الحركة كثيرا وكلما زادت أهمية الشخص ازداد أدائه لهذه الإيماءة وفي بعض الأحيان قد ترتفع الأيدي إلى مستوى العيون وخاصة في المعاملات ما بين الرئيس والمرؤوس.

2- ضم الأيدي الظهر رفق الذقن " وضع السلطة" ولكن لا نفترض أن هذه الحركة مقتصرة على الشعور بالسلطة عند الرجل بل هي تنطبق أيضا على النساء

3- الشخص الواثق من يتحدث على الأغلب دون وضع يده على وجهة أو أي إيماءة مشابهة لذلك

4- الأشخاص الواثقين من أنفسهم ينظرون كثيرا في عيون الآخرين أو الذين يحاولون الاختفاء

5- الثقة بالنفس تقلل رمش العين (كالرو، 1992 : 97-99) .

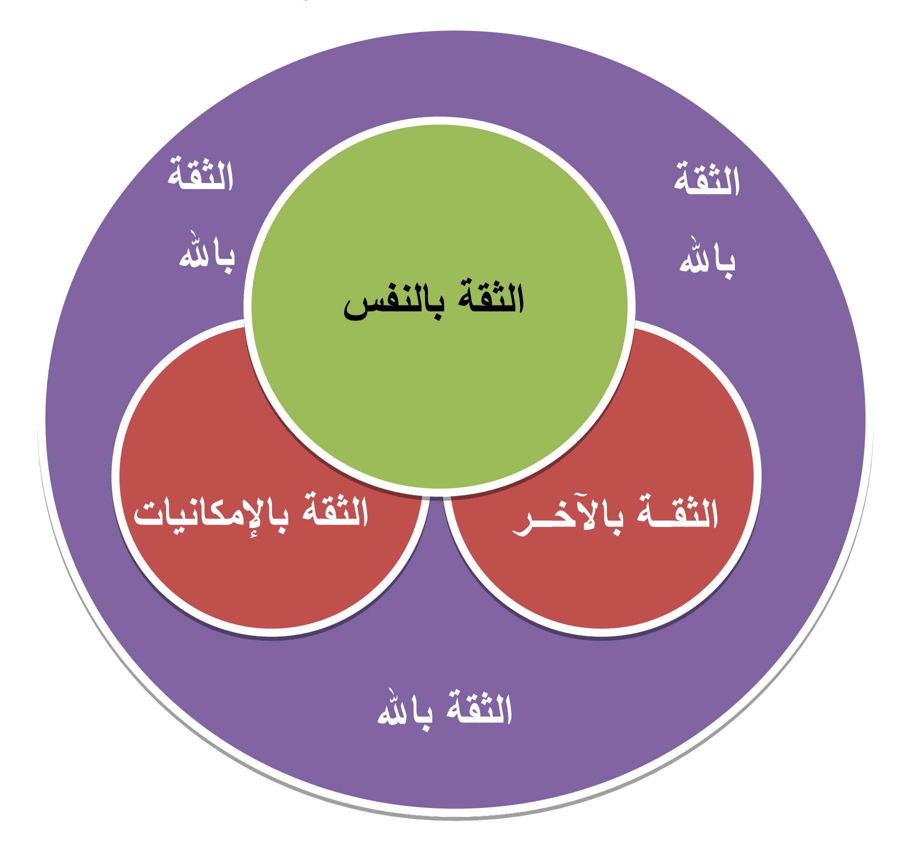
نتائج عدم الثقة بالنفس:

1- الإحباط: يشعر الكثير من الأطفال في مرحلة من المراحل الأولي لأسباب مختلفة وعندها يحدث ذلك، فالثقة تتأثر بطريقة سريعة .

2- عدم الإحساس بالأمان: تنتج عدم الإحساس بالأمان في حياة الأطفال من أمور عديدة أهمها القلق مثلا عندما لا يشعر الطفل بالارتياح مما يجرى حوله ولا يعلم ما الذي يستطيع فعله لكي يغير ذلك الوضع فإن هذا القلق يؤثر عليه. وهذا الشعور غير مريح وقد يكون مزعجا أحيانا ولكن إذا عاش الطفل في قلق من الأوضاع المحيطة به فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى كيفية نظرته إلى نفسه.

3- الفشل: الفشل في الوصول إلى ما يصبو إلية الفرد قد يشعره بعدم القدرة على الحصول على ما يريد وبالتالي قد يولد هذا شعورا بالتفاهة وبعدم الجدوى .

4- الانتقاد: هو شيء غالبا ما نسيء فهمه وغالبا ما نتعرض إليه بعد الانتهاء من تأدية عمل ما ففي أحيان كثيرة يهدف الانتقاد الذي نحصل عليه أن يوضح لنا كيف يمكن أن نؤدي الغرض بطريقة أفضل والمنتقد يريد أن يكون بمستوي أعلى مما نحن عليه لفعلنا فسيكون هذا سبب أخر نجد به أنفسنا بأننا قد فشلنا. وهناك بعض الأدوار التي تؤثر سلبا وقد لا ننتبه أن لها هذا التأثير إلا عندما يكون الضرر قد وقع علينا .



شكل رقم (2.2): يوضح بناء الثقة

(محمد وقطناني، د.ت: 32-33)

الثقة بالنفس في مواجهة الأعداء:

أن الشخص الواثق بنفسه والذي يظل متماسكا ومبديا الشجاعة في مواجهة العدو يكون في الواقع قد كسب نصف معركته معه، أما النصف الثاني من انتصاره فإنه يتأتى له في ضوء ما يتخذه بالفعل من تصرفات وما يضطلع به من إجراءات ولا ينسحب هذا على الأفراد وحدهم في علاقاتهم

بعضهم ببعض، بل أيضا على الدول والجماعات وعندما وقف علماء نفس الجماعات على ذلك، فإنهم أخذوا يحددون كيف يتسنى لمجموعة أو دولة ما التغلب على دولة أخرى بوسائل مختلفة عن الحرب الفعلية سميت بالحرب الباردة، كما أخذوا يحدون الطرق التي يمكن بواسطتها درء أسلحة الحرب الباردة والإبقاء على معنوية الجيش والشعب مرتفعة، فتكون الدولة بذلك قادرة على الصمود وعدم الاستسلام في مضمار جهودها وحربها مع العدو فإذا ما تحيض للشعب حالة معنوية متينة، أو بتعبير أخر ثقة بالنفس عالية إلى جانب قدرته على خوض عمار الحرب بقدرة ومهارة وتخطيط دقيق، فإنه يكون جديرا إذن بالانتصار وقهر أعدائه.

ونستطيع أن نقرر بغير مبالغة أن الشخص كلما زاد ثقة بنفسه كانت قدرته على استغلال إمكانياته في قهر أعدائه أو في وقفهم عند حدودهم أقوى وأكثر استمرار وعلى العكس من ذلك فإن الشخص الذي تضيع ثقته بنفسه يكون عرضه لتضييع ما بين يديه من إمكانيات (أسعد، 1994 : 106-108).

المتغير الثالث: أساليب مواجهة الضغوط :

تعريف الضغط النفسي:

عرض الكثير من الباحثين تعريفات للضغط النفسي ومن هؤلاء الباحثين هانر سيلى الطبيب الكندي وهو من أوائل الأطباء الذين بحثوا موضوع الضغط النفسي وأعطا أرضية دافعية حوالي عام (1956) وسوف أتطرف إلى عرض مجموعة من التعريفات التي تساهم في توضيح المصطلح المستخدم في هذا البحث ومن هذه التعريفات ما يلي:-

- تعريف سيلى (1983) بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.
- تعريف لازاروس (1984) بأنه نتيجة لعملية تقييميه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدي الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (الغرير، 2010 : 24).
- تعريف عثمان (2002) عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية (عثمان، 2002: 14).

- تعريف جودة (2005) بأنه ظاهرة نفسية وفسيولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمؤثرة والتي تهدد حاجات الفرد ووجوده وتتطلب نوعا من إعادة التوافق عبر تغييرات جسمية ونفسية وسلوكية (جودة، 2005: 58).

من خلال العرض السابق للتعريفات ترى الباحثة أن الباحث سيلى نظر للضغط من الناحية الفسيولوجية، أما لازاروس فنظر إليها على أنها عملية نفسية بينها إليها جودة على أنها ظاهرة نفسية وفسيولوجية .

أسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لأخر على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني شخص أخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد (عبيد، 2008 : 27) .

ولقد حدد مونتانا (1989) أسباب الضغط النفسي في مجال المهنة والذي ترتبط بشكل مباشر في الوظيفة أو العمل وقد أوردها الفرماوي (1993) على النحو التالي:

- غموض الدور.
- صراع الدور.
- التوقعات غير الواقعية للذات.
- ضعف القدرة على التأثير في وضع القرارات مما ينتج عنه مستويات عالية من الإحباط المؤدية إلى الضغوط.
- فقد تأييد الزملاء.
- عبء العمل وضغوط الوقت.
- الرتابة والشعور بالملل.
- سوء الاتصال والتواصل.
- القيادة" الإدارة" غير المناسبة.
- مهام العمل (الغرير، 2010: 33)

وهذا وترى الباحثة أن من أسباب الضغط النفسي:

- عدم القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة المتزايدة
- المشاكل الأسرية والتفكك الأسري.
- عدم القدرة على تنظيم الوقت .
- تراكم المشاكل وعدم القدرة على حلها .
- فقدان الدعم الاجتماعي .
- أحداث الحياة الصعبة ولا شك أن الشعب الفلسطيني.

يعاني من هذه الأحداث الحياتية الصعبة فعلاق المعابر وقطع الكهرباء وقطع المياه والحصار الظالم فضلا عن القتل وقصف البيوت وصور الإجرام المتعددة وصوت القنابل والصواريخ الذي لطالما أفاق أطفال فلسطين مفزوعين من نومهم على صوتها بالإضافة إلى المؤامرات السياسية التي تحاك ضد هذا الشعب كل هذا بلا شك يسبب الضغط النفسي ويعمل على زيادته.

مصادر الضغوط النفسية:

تعددت تصنيفات مصادر الضغوط النفسية فهناك عدة تصنيفات عرضها الباحثين ومن هذه التصنيفات ما عرضه ميلر (1979) من أن الضغوط لها مصدرين هما:

- **الضغوط الداخلية:** وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملا، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولة أن يعيش فوق مستوي قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط.
- **الضغوط الخارجية:** المواقف المسببة للضغط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (الغرير، 2010 : 32).

ومن تصنيفات مصادر الضغوط تصنف الدحادحه 2012 حيث أرجع الضغط النفسي إلى أربعة مصادر أساسية وهي :

- البيئة: مثل الطقس، الإزعاجات، الازدحامات، التلوث وغيرها.
- العوامل الفسيولوجية، مقل فترات النمو المختلفة، العلاقات مع الجنس الأخر
- الضغوط الاجتماعية، مصل :/ المواعيد، المشكلات المالية، العمل، إلقاء المحاضرات
- أما المصدر الرابع فهو طريقة، فإن العقل يفسر تغييرات البيئة والجسم ويحدد متى يستجيب كحالة طارئة (الدحادحه، 2012: 20).

أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني علية بقيه الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية (عبيد، 2008 : 24).

ويشير سيلى (1976) إلى نوعان من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي الجيد good stress وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية

وتحدث سيلى عن نوعان آخران من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي الزائد: وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (الغرير، 2010 : 42).

مراحل الضغوط:

يمر الإنسان بثلاث مراحل بيولوجية حتى يصبح ضحية للضغوط، وهذه المراحل التي حددها" هانز سيلى" تتلخص في:

- مرحلة الإنذار.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإنهاك (الفرماوي، 2009: 284) .

أولا: مرحلة الإنذار المبكر:

تنشأ هذه المرحلة بمجرد تعرض الكائن الحي إلى مصدر الضغط وفي هذه المرحلة تقل مقاومة الكائن الحي، وقد يحدث الموت أحيانا في هذه المرحلة إذا كانت قوية مصدر الضغط كبيرة.

ثانيا: مرحلة المقاومة:

يرى سيلى أن قدرة الكائن الحي، على البقاء حيا تمكنه من الانتقال من حركة الانذر المبكر إلى مرحلة المقاومة.

ثالثا: مرحلة الإنهاك:

يرى سيلى أن استمرار التعرض للموقف الضاغط يستنفذ طاقته الكائن الحي اللازمة للتكيف، وبلك يدخل الكائن الحي المرحلة الثالثة من مراحل التوافق العام وحتى مرحلته الإنهاك (جودة، 2005: 60).

النظريات المفسرة للضغوط:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط ،وركزت معظمها على المنبهات والأعراض الفسيولوجية ،ومن أهم النظريات وأقدم النظريات المفسرة للضغوط نظرية سيلي (1976) ونظرية سبيلبرجر (1979)ونظرية لازاروس وغيرها من النظريات.

1.نظرية هانز سيلي (1976)

يعد سيلي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط ،ويرجع الفضل له في تعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الإنسان فهو يرى أن الضغوط استجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد ،وهذه المتطلبات هي المسببة للضغط والتي يمكن أن تنتج عن المواقف السارة وغير السارة والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان.

وقد ميز سيلي (1976) بين نمطين من الضغوط هما:

1-الضغوط السارة Eustress

2- الضغوط المكدرة Distress (النعاس ،52:2008).

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1- **الفزع أو مرحلة رد الفعل التحذيرية :** وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي ، فعندما يتعرض الفرد للخطرة أو التهديد الجسمي مثل المرض والجروح وفقدان القدرة على النوم ،أو إي تهديد نفسي مثل إنهاء علاقة حميمة ،الغضب من سلوك غير مرغوب فيه ،فإن رد فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ. فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم ،وتتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد إفراز الأدرنيالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي (الغرير وأبو آسعد،61:2009).

2- **مرحلة المقاومة :** تحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى ، وتظهر تغيرات ،واستجابات أخرى تدل على التكيف (Levin&scotch.1970.114) .

وفي هذه المرحلة ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد ،كما أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط ،ومع ذلك فإن هناك حدوداً لعملية المقاومة من جانب الجسم وهي تتشابه مع مرحلة المراهقة التي تزداد خلالها القدرة على المقاومة (النعاس ،53:2008).

3- **مرحلة الإجهاد :** تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر مسيطراً ،مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي ،وتضعف المقاومة، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى حد لانهاية ،إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبتاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما أستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت .واذا لم يعود الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت (الغرير وأبو أسعد، 62:2009).

2.نظرية سبيلبرجر (1979):

يعد سبيلبرجر واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على نظرية الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد رئيسية: (الضغط stress) (القلق anxiety) (التعليم teaching) (الغرير وأبو أسعد ،64:2009).

يميز (سبيلبرجر) بين مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلي تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط .

كما بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلي التقدير الذاتي لموقف خاص علي أنه خطير أو مخيف ،وكان لنظرية (سبيلبرجر) قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (عثمان، 100:2001).

ولقد عرف سبيلبرجر الضغوط بانها القوة الخارجية التي تحدث تأثير على الفرد كخواص موضوعات بيئية ،أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي(أبو حطب، 15:2003).

نظرية لازاروس:

يعتبر العالم الأمريكي لازاروس مؤسس نظريات الضغط الحديثة التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص أو المميز في البيئة .فهو ينظر إلى الضغط على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد المواقف الضاغطة ولا ينظر إلى الضغط على أنه حالة ناتجة عن مثير، ويؤكد على أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط ،فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص أخر . وهو يرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة ،وهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد (النعاس، 54:2008).

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :العوامل الشخصية ،والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ،وتعرف نظرية التقدير المعرفي ‹الضغوط› بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدى ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف (عثمان، 2001 :100).

أساليب مواجهة الضغوط:

تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عير ملايين السنين، باحثا عن الاستقرار، والأمان، جاريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولا بنائه، فهو يسعي لتخفيف عبء الحياة عن كاهله (عباري وشعيرة، 2010: 125).

وهو إذا يسعي لتخفيف أعباء الحياة، يستخدم أساليب مختلفة لمواجهة هذه الأعباء التي تسبب له الضغوط.

إن الأساليب التي استخدامها الإنسان قديما لمواجهة الضغوط لا تختلف في هدفها عن الأساليب الذي يستخدمها الإنسان في العصر الحديث، وإن كانت تختلف بعض الشيء في مفهومها.

ويرى القانوع أن الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط بدأ منذ الستينيات، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل سلوكيات المواجهة مثل سلوكيات المواجهة COPING BEHEVIOR ومهارات المواجهة COPING SKILLS وجهود المواجهة COPIBG EFFORTS وميكانيزمات المواجهة COPING MCHANIONS واستراتيجيات المواجهة COPING REACTIONS (القانوع، 2011: 46)

أن هذا التنوع في عرض المصطلحات لا يعني تنوع خلاف بل هو تنوع بسبب اختلاف نوع البحث، واختلاف الألفاظ التي يستخدمها الباحثين حيث يرى عباري وشعير (2010) أن أساليب مواجهة الضغوط بتعريفاتها المختلفة وبنوعيها الشعورية (التي يتحكم بها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساسا إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهي استجابات يلجا إليها الكائن البشري سعيا إلى الراحة، وإلي حالة الاتزان.

تعريف أساليب مواجهة الضغوط:

تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء والباحثين حول أساليب مواجهة الضغوط ولكنها تتمحور حول شيء مشترك، وهو أن أساليب مواجهة الضغوط هي ما يبذله الفرد من جهود لمواجهة ظروف الحياة الضاغطة عليه وسوف أقوم بعرض بعضا من تعريفات أساليب المواجهة الذي عرضها الباحثين بما يفيد الدراسة الحالية.

ومن هذه التعريفات التي عرضها الباحثين ما يلي:

- تعريف فلشمان (1984) : بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي يقوم بها الفرد للتقليل من الضغوط النفسية.
- تعريف لازاروس وفو لكمان (1984) : بأنه عملية تغيير مستمرة للجهود المعرفية والسلوكية لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة.
- تعريف الهابط (1987): بأنه سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب البيئة المحيطة به وظروفها، فالفرد كثيرا ما يجد نفسه في ظروف أو في بيئة لا تشبع كل مطالبة وحاجاته، بل قد تكون هذه الظروف أو البيئة مصدر إعاقة لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (الشخابنة، 2010: 35)
- لازاروس (2000) : بأنها المجهودات التي سيبذلها الفرد في تعامله مع الإحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل (665: LAZARUS ،2000)
- تعريف ديو: بأنها الجود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا (القماح، 2002 : 150)
- تعريف علي (2003): بأنها الأساليب التي تواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية أثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (علي، 2003 : 11) .
- تعريف القانوع(2011): هي مجموعة الطرق التي يستخدمها الفرد في التغلب على المواقف والأزمات الصعبة واليت يتم تقديرها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أساليب مواجهة الضغوط (القانوع، 2011: 9) .

يتبين من خلال العرض السابق لتعريفات أساليب مواجهة الضغوط أن أساليب المواجهة تتميز بخصائص ومن هذه الخصائص:

– أن أساليب مواجهة الضغوط هي أساليب معرفية.

– أن أساليب مواجهة الضغوط هي أساليب سلوكية

– موجهة أي أنها موجهة نحو التخفيف من الأحداث الضاغطة.

خطوات التعامل مع الضغوط:

هناك عدد من الخطوات التي يمكن بها أن يتعامل الإنسان مع الضغوط حيث يذكر فونتانا (1999) ثلاثة خطوات للتعامل مع الضغوط .

الأولى: المبادأة:

وتعني ذلك القرار الحاسم الذي يجب أن يتخذه الفرد في وقت معين من منطلق الإحساس بأنه" لا يستطيع أن يستمر على ما هو علية" فلابد من طريق أفضل لتغيير حالته والتخفيف من ضغوطه والإنسان الذي تنقصه القدرة على المبادأة، هو الإنسان الذي يقع فريسة سهلة للضغوط.

الثانية: المعرفة:

إذا كان الإنسان يمتلك القدرة على المبادأة، فلابد أن يكون في حاجة إلى أن يفهم ويعرف ما الذي يواجهه ويجب أن يأخذ بزمام الأمر فيه، ويمكن أن يتضح ذلك إذا استطاع أن يجيب على الأسئلة التالية:

- ما هي مصادر الضغوط المؤثرة علية؟
- ما الذي يجب فعله إزاءها؟
- ما الذي يجعلني أتوقف عن مواجهتها؟

الثالثة: الفعل.

عندما يستطيع الإنسان الإجابة على الأسئلة الثلاثة السابقة بوضوح يمكنه أن يبدأ العمل نحو التنفيذ فيأخذ بزمام الأمور ويتحكم في مصادر ضغوطه. (الفرماوي، 2009 : 284).

تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط:

عرض العديد من الباحثين تصنيفات متعددة لأساليب مواجهة الضغوط، فهناك من صنفها إلى أساليب إقداميه وإحجاميه، وهناك من صنفها إلى أساليب شعورية ولا شعورية وهناك من صنفها

إلى أساليب سلبية وأخري إيجابية، وهناك تصنيفات أخرى، حيث عرض بيلينج وموس (1984) ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط ، وهي :

- أساليب سلوكية نشطة، وتشمل السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولته التعامل المباشر مع المشكلة أو مصدر الضغوط النفسية.
- أساليب معرفية، وتتضمن ما يقوم به الفرد في مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغوط النفسية ودرجة خطورتها ومدتها.
- أساليب الإحجام والكف، وتعكس محاولة تجنب المشكلة وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغوط النفسية، فربما يحاول الفرد هنا الحد من التأثير الانفعالي السيئ الناتج عن الضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة. (الشخابنة، 2010 : 37).

ويذكر عثمان (2001) أن من ضمن الأساليب الاستسلام للضغوط والناتج عن تعلم العجر وهو أسلوب قليلا لقيمة والفائدة، ومن هذه الأساليب أيضا العدوان على الآخرين والعدوان الناتج عن الإحباط غير منتج لأنه كثيرا ما يخلق مصادر جديدة للضغط ولوم الذات والحديث السلبي الموجه للنفس (عثمان، 2001: 1).

إن التعدد والتنوع في أساليب مواجهة الضغوط يدعونني إلى ذكر أبرز التصنيفات بما يخدم الدراسة الحالية. حيث سأقوم بعرض اثنين من التصنيفات وهي كالتالي:

التصنيف الأول:

الأساليب الشعورية:

أولا: أسلوب حل المشكلات:

ينظر إلى أسلوب حل المشكلات 'PROLEM SOLVING' كأسلوب علمي فعال لإرشاد حالات الضغط النفسي، وتبرز هنا مرتكزات هذا الأسلوب المعرفي في مجموعة من النظريات العلمية كالمعرفية والسلوكية وتفسيرات كثير من العلماء والباحثين مثل ثورندايك وسكنر كجانب تعليمي وأشور وكوهلر كجانب معرفي، ويعتبر علماء النفس المعرفي أكثر العلماء ومستوي حدتها وحل أي مشكلات تواجه الفرد (الغرير، 2010 : 99).

وبالنسبة للأفراد يلجا الأفراد إلى هذا الأسلوب وفقا لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف والاتزان أو تخفيف العقبات التي تحول بينه

وبين تحقيق الأهداف الآتية ويكن واضحا جدا في حالات الأزمات أو الكوارث، فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمر، طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يوميا بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة، فلا بد أن يلجا الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب ويقوم هذا الأسلوب على ثلاثة عمليات هي التعامل النشط، وكف الأنشطة المتنافسة، والكبح (الخالدي، 2008 : 25).

ويشير أسلوب حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفيهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكه لحل المشكلة التي هو يصددها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالية مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتهدف إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتي يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض في حياتهم وإيجاد الملائمة لها.

وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات وهي تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقيم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعالية الذات وتوكيده لذاته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة (عبيد، 2008: 351).

وقد حدد باترسون وابنرنبرج (1983) مجموعة من الخطوات العلمية لحل المشكلات وهي :

1- تعريف المشكلة بوضوح، أي ضرورة أن تعرف إلى أين تتجه مما يحدد أهمية تعريف وتحديد المشكلة، وهذه تعتبر بداية طريق النجاح لبقية الخطوات.

2- جمع المعلومات وهذه يترتب عليها معرفة المسترشد عن ذاته ومعرفة البدائل والخيارات المتوفرة من خلال البحث والفهم والوصول إلى مصادر المعلومات ووصف البيئة المحيطة.

3- تقييم وتوليد البدائل الخيارات، أي توظيف المعلومات المتوفرة لإيجاد أكبر عدد من البدائل والحلول من خلال تكوين فرضيات من النتائج المحتملة لكل بديل وإيجاد الخيارات المناسبة والأكثر نجاحا .

4- اختبار وتطبيق طريقة العمل أي الأساليب والإجراءات العملية التي يمارسها الفرد لضبط المشكلة وإيجاد إلية تدل على مدى تحقيق النجاح لكل بديل.

5- تقييم النتائج: أي أن البدائل الناجمة هي التي يمكن أن تساعد على الحل سواء جزئي أو كلي للمشكلة (الغرير، 2010 : 101-102) .

ثانيا: أسلوب المساندة الاجتماعية:

ترتبط المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين بالجوانب المختلفة للصحة والاستقرار النفسي والاجتماعي، حيث يشير التراث السيكولوجي إلى أن للمساندة الاجتماعية وظيفتين في علاقتها بالضغوط: فالوظيفة الأولى وهي وقائية ضد التأثيرات السلبية للضغوط، والوظيفة الثانية علاجية حينما يقع الفرد تحت ضغط وقد افترض ساراسون (1986) أن مجرد إدراك الفرد أنه يستطيع الركون إلى شخص والمساندة، فإن هذا من شأنه أن يخفف من الضغوط الواقعة عليه. وتمثل المساندة الاجتماعية رضا الآخرين ومساعداتهم (النعاس، 2008 : 45).

وتتضمن أيضا محاولات الفرد للبحث عمن يسانده في محنته ويمده بالتوجه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة إيجابية (الغرير وأبو أسعد. 2009 : 128).

والمساندة التي يسعى الأفراد للبحث عنها تختلف باختلاف المشكلة والأشخاص ومن هنا تكون المساندة على عدة أنواع حيث يذكر مرسي (2000) أربعة أنواع للمساندة الاجتماعية وهي:

- المساندة الوجدانية: وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم في أفراحه وأحزانه وتعاطفهم معه واتجاهاتهم نحوه واهتمامهم بأمره، مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه وفي الناس.
- المساندة المعنوية: أو المساندة الإدراكية: وهي مساندة نفسية أيضا يجدها الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء.
- المساندة التبصرية أو المساندة المعلوماتية: وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والرشاد، وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية.
- المساندة المادية أو المساندة العملية: وهي مساندة مباشرة وفاعلة في الموقف ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأمور والأدوات أو مشاركته في بدل الجهد وتحمل الموقف وتخفيف المسئولية وتقليل الخسائر (مرسي، 2000: 197).

أن المساندة بكافة أنواع تهدف إلى التخفيف حيث يرى (الفرماوي وعبد الله) أن هناك اتفاق بين المختصين على حاجتنا إلى التحدث عن مشكلاتنا مع آخرين نثق فيهم أو يتعاطفون معنا، أن هذا يريحنا كثيرا ويجعلنا نواجه الضغط النفسي بطريقة أفضل. وليس هناك شك في أن الفرد إذا أراد أن يبوح بمسببات الضغط النفسي فإنه من المهم أن يكون قادرا على صياغة المشكلة في صورة كلمات دالة، ومن المهم أيضا أن يكون قادرا على اختيار الشخص المستعد للإنصات والقادر على أن يقدم المشاركة والنصح (الفرماوي وعبد الله، 2009 : 195).

ثالثا: الاسترخاء:

يستخدم الاسترخاء في الطب والعلاج في علم النفس الإكلينيكي منذ فترة طويلة على يد الطبيب النفسي جاكبسون إلى قرر أن استخدامه يؤدي إلى فوائد علاجية ملموسة لدى مرضى القلق، ويعرف بالمعني العلمي بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر عبيد، 2008: 213)

وعادة ما يستخدم أسلوب الاسترخاء أما كأسلوب علاجي مستقل، أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض عندما نحتاج إلى خلق استجابة معارضة للقلق والتوتر عند ظهور المواقف المهددة ويعتمد أسلوب الاسترخاء على بدرجة فسيولوجية معروفة، فالقلق والخوف والانفعالات الشديدة عادة ما تكون تعبيرا عن وجود توترات عضوية وعقلية. (عثمان، 2002 : 109)

ولكي نتخلص من التوتر والضغط لابد أن يدرب كل شخص نفسه في الموقف الطارئة وعندما تزدحم المشكلات اليومية على ممارسة الاسترخاء وأن يخصص يوميا 15-20 دقيقة في أي وقت يراه مناسبا مكرر الاسترخاء حتى يصبح أسلوب في حياة الفرد (الغرير وأبو أسعد، 2009: 142).

ويمكن تنفيذ الاسترخاء بعدة طرق وأساليب منها:-

- قراءة كتاب يحملك بعيدا عن التوترات اليومية
- الاستماع للقران الكريم قبل النوم حتى تشعر بالاطمئنان
- شد عضلات الجسم ثم إرخائها قبل النوم، القدمين ثم الساقين والبطن والظهر واليدين والذراعين والعنق وآخرين الوجه
- العلاج بالزيوت يريح الجسم ويمده بالحيوية والنشاط

- تدليك العضلات تدليكا عميقا يعزز الدورة الدموية ويزيد ليونة الجسد ويزيل تشنجه (عثمان، 2002: 111).

رابعاً: أسلوب إعادة البناء المعرفي:

يعني أن يتخلص الشخص من التفكير السلبي، ويتعلم التفكير الإيجابي الواقعي تجاه مصادر الضغط، ويمكن استخدام استراتيجية إعادة التصور، وذلك بإعادة النظر للمشكلة من زوايا أكثر إيجابية (الغرير وأبو أسعد، 2009 : 150).

ويتضمن أسلوب إعادة البناء المعرفي أيضا تعويد المسترشدين أو إقناعهم على التفكير بعقلانية أكثر، ويحاول المعالج الذي يستخدم هذا الأسلوب إقناع المسترشدين بأن هذه المعتقدات غير المنطقية تبنوها هي المسئولة عن ردودهم الانفعالية وهي نتيجة الأفكار والعبارات الذاتية التي تبنوها، فإنه من المهم مواجهة هذه الأفكار أكثر واقعية ومنطقية (إبراهيم، 1999: 324).

خامسا: إدارة الوقت:

تعرف إدارة الوقت بأنها قدرة الشخص على استخدام الوقت لإنجاز المهام في التوقيت المحدد.

وهي الطرق والوسائل التي تعين الإنسان على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وتوفير التوازن في حياته ما بين الأهداف والرغبات والواجبات.

ويستفاد من إدارة وتنظيم الوقت ما يلي:

- إرضاء الله .
- تحقيق الأهداف والإنجازات .
- الراحة النفسية والشعور بالرضي عن النفس .
- التوفيق بين واجبات العمل والعائلة والحاجات الشخصية .
- الاستفادة الأمثل للجهد .
- تجنب الإدراك والازدواجية.
- إرضاء الرؤساء في العمل .
- إنجاز الأعمال في وقتها .
- التركيز في أداء العمل .
- الاستفادة من الوقت الموفر لأداء عمل أخر (أبو النصر، 2012 : 62).

سادسا: أسلوب ضبط الذات (التوجه الذاتي):

هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجا إلية بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شانها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعني أخر فأنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إدارة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية وتكون عادة – أنماط الشخصيات التي تلجا إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والممرضين والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلي حالاته أثناء التعامل مع المرضي المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. (الغرير وأبو أسعد، 2009 : 146).

سابعاً: أسلوب التدين:

أن الدين الإسلامي كثيرا ما يكون وسيلة لتحقيق الإيمان والسلام النفسي وهو إيمان وأخلاق وعمل صالح وهو الطريق إلى سيطرة العقل إلى المحبة والسبيل القويم إلى القناعة والارتياح والطمأنينة والسعادة والسلام فكان هو العلاج لكثير من الأمراض (سليمان، 2010 : 217) حيث يعتبر أسلوب التدين واحد من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، يلجا إلية كثير من الناس الذين يتعرضون إليهم واقف ضاغطة من شأنها أن تؤثر على تكيفهم واتزانهم إذا يتجه البعض إلى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة طلبا للإسناد في التعامل مع الضغوط ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

مما لا شك أن معظم الناس أو غالبيتهم يستعينوا بالله عز وجل وذلك من خلال الإكثار من العبارات وذكر الله عز وجل لتخفيف الإحساس بالضغوط، كما أن هناك العديد من العادات التي يمارسها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية مثل قضم الأظافر واللجوء إلى الأكل الزائد، أو التدخين أو تعاطي المهدئات، كما يلجا البعض للصلاة، وقد أشارت الدراسات أن أسلوب اللجوء إلى الصلاة من أكثر الأساليب أهمية لدى الفرد الأمريكي، وتحديد الأفراد متوسطي العمر وكبار السن كما أن هناك من الأفراد من يلجؤون إلى الكتابة والرسم للتخلص من الموقف الضاغطة (القانوع، 2011: 68).

ثامناً: أسلوب العدوان:

إن الإحباط والضغط كثيرا ما يؤدي غلي الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعه ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به. فمعظم الناس حينما يواجهون تحديا قويا يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبس فداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك سلوكا عدوانيا بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة (أسعد والغرير، 2009: 158).

ويعرف العدوان بأنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي بالغير، وقد يكون الأذى نفسيا على شكل إهانة أو خفض قيمة أيضا العدوان هو السلوك الهجومي المنطوي على الإكراه.

ويرى غيث (2006) أن العدوان وسيلة تكيف تلجا غليها أحيانا لأبعاد خطر يهددها، ولا يعن أنها وسيلة جيدة ولكن الإنسان قد يضطر إليها ليحافظ على وجوده واستمراره ويصبح العدوان ضروريا للرد على اعتداءات الأعداء كما يعد الدفاع عن الوطن والإنسان واجبا إنسانيا وهدفا أخلاقيا (عبيد، 2008 : 208) .

العوامل المرتبط بالعدوان:

هناك عدة عوامل تساعد على نمو العدوان من هذه العوامل ما يلي:

1- الإحباط والحرمان: إن الإحباط حالة انفعالية غير سارة تثير لدى الفرد القلق خاصة إذا كان العائق شديدا بحيث يتعذر على الفرد مواجهته والتغلب علية لذلك فإن الأنا تلجا في سبيل التخفيف من القلق الناجم عن الإحباط إلى توجيه أشكال من العدوان إلى موضوعات لم تكن لها علاقة بالإحباط. (الطحان، 1992: 54).

2- البيئة الأسرية: حيث نرى أن ممارسة العنف من الآباء المحبطين المتوترين أكثر من غيرهم. وهنا نلاحظ أن البيئة التي تمثل مصدرا الضغط والتوتر توفر مناخا مناسبا للعدوان والعنف (جودة، 2005: 62) .

3- انخفاض نسبة الذكاء: وجد أن الأطفال الأكثر ذكاء أكثر عدوانية

4- الجنس: تساهم التنشئة الاجتماعية في ميل البنات إلى الطاعة والاتسام بالهدوء أكثر من الأولاد.

5- تقليد لسلوك الآخرين العدواني .

6- الشعور بالنقص (عبيد، 2008 : 211).

تاسعا: أسلوب الحيل الدفاعية:

الدفاعات النفسية أو الحيل الدفاعية هي ظاهرة نفسية تهدف إلى حماية الذات أو الأنا لما يؤلمها أو يهددها أو نحل توازنها، ويمكن أن نعرفها بأنها مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجا إليها الفرد لكي يحصل على حاجته أو يبتعد عن خطرا واقعا.

تهدف الدفاعات النفسية إلى سعي الإنسان للتكيف، وهي موجودة في حياة الإنسان السوي كم هي موجودة لدى من يوصف بالشاذ أو المضطرب، إنها ذاتها ليست اضطرابات عقلية إنما هي طرق ومخارج يحاول الفرد العادي إبقاء أخطار الإحباط أو الصراع أو المناسبات المؤلمة لخفض التوتر (الصيخان، 2010: 40-41).

ويرى الفريد يون أنه لا بأس من استخدام هذه الحيل حين تتأزم الأمور فخطورة هذه الحيل في الإدمان عليها، وبعبارة أخرى لا بأس من أن يتحايل الفرد على نفسه ويخدعها في بعض المواقف لا شعوريا مما قد يجنبه مشاعر الإثم والامتهان، ومما قد يوفر له بعضا من الراحة النفسية مؤقتا غير أن الإسراف في استخدامها يضر بصحة الفرد النفسية، وقد يؤدي به إلى الاضطراب النفسي (جودة، 2005 : 93).

ومن أهم آليات الدفاع ما يلي:

- التبرير: التبرير هو من أكثر وسائل الدفاع شيوعيا واستخداما، وهو واسع الاستخدام عند الأطفال على الرغم من أنهم لا يعرفون هذه التسمية، والتبرير محاولة واضحة للتخفيف من القلق عن طريق التقرير بأن الفرد لم يكن محبطا حقا أو أن الصراع لم يحدث فعلا

- رد الفعل العكسي:

هو عبارة عن تخبئه دافع معين عن طريق إظهار عكسه تماما كالإسراف في العطاء لتغطية نزعة البخل التي تؤدي إلى قلق زائد (عدس وتوق ، 1998 : 451).

- الاستعلاء :

آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة ،وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها ،والأكثر انتشاراً،

ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية .فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ...ماهي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع (الغرير وأبو أسعد ،163:2009).

- الانسحاب:

يعني تجنب الشخص المتأزم التعرض للناس أو للموقف أو الأشياء التي تثير في نفسه القلق والضيق. وإذا اضطرت ظروف الفرد المتأزم إلى مواجهة هذه المواقف انطوى على نفسه وتقوقع (زغير، 236:2010).

- الكبت:

وهو حيله لا شعورية يلجا إليها الفرد لتخلصه من المشاعر والأحاسيس التي تسبب له الضيق والقلق ويكون ناتجا عن تضارب رغباته مع قيم وتقاليد المجتمع وهو وسيلة لإبعاد نزعاته ودافعة عندما يرغب في إنكارها من أجل الحصول على حالة الاستقرار النفسي والهدوء العقلي لأجل مواصلة الحياة الطبيعية لان الإنسان لا يستطيع مواصلة حياته تحت وطأة الضغوط والفشل الدائم (الحياني، 2011: 122).

- التعويض:

وهو حيله دفاعية يلجا إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى النواحي الحياتية، وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق (الصيخان، 2010:47) .

- الإبدال:

الضغوط النفسية حالة توفر في الإنسان سلبيا، خاصة مع استمرارها لحقبه طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير يمكن التحكم بالاستجابات الناجمة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجده مصرفاته على مستوى الجسد، وثمه ظواهر للتدليل على ذلك مثل التبول وكثر القوة والإفراط في الأكل أو الأكل بنهم وكثرة التدخين أو الإفراط في النشاط الجنسي كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تعريفات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يوميا (أسعد والغرير، 2009 : 158).

- الإنكار:

يتجنب الفرد المواقف المؤلمة ومصادر القلق بنكرانه أو تجاهل وجودها .وقد ينكر الفرد لا شعورياً فكرة ما أو حاجة أو معضلة ،وتجاهل الأشياء المؤلمة ،والنكران قد يصل إلى أقصى الحدود بحيث يقطع الإنسان صلته بكل ما يحيط به من حقائق وذلك بنسيان اسمه وشخصيته أو يتقمص شخصية أخرى ،كما يحدث في الشيزوفرينيا، فالمريض يجعل له عالماً غريباً مملوءاً بالأوهام والهلاوس (زغير ،2010:248).

- أحلام اليقظة:

وهي عبارة عن إشباع نظري أو تصوري لدوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع في الواقع إما بسبب وجود بعض العقبات ، وإما بسبب الكبت . وفي أحلام اليقظة تزول جميع العقبات التي تعوق إشباع رغباتنا في العالم الواقعي ،وفيها تهرب من قسوة الحياة ومشاقها ونخلد إلى عالم خيالي نحقق فيه أمانينا .هي من الحيل الدفاعية المنتشرة ،وتكثر في مرحلة المراهقة والطفولة .لكن ينبغي الاعتراف بأن الإسراف في أحلام اليقظة يحد من بدل الجهد ويؤدي إلى للتقاعس عن حل المشكلات التي لن تحل بالطبع في أحلام اليقظة(السيد وآخرين ،1990:695).

الرباط في سبيل الله:

تعريف الرباط:

الإقامة في الثغور، وهي: الأماكن التي يخاف على أهلها أعداء الإسلام (ابن باز، http://www.binbaz.org.sa/mat/8553) .

تعريف المرابط:

وهو المقيم في الثغور المعد نفسه للجهاد في سبيل الله، والدفاع عن دينه وإخوانه المسلمين.

فضل الرباط:

وقد ورد في فضل المرابطة والحراسة في سبيل الله أحاديث كثيرة سنتناول طرفاً منها: عن سهل بن سعد رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((رباط يوم في سبيل الله خير من الدنيا وما عليها، وموضع سوط أحدكم من الجنة خير من الدنيا وما عليها، والروحة يروحها العبد في سبيل الله أو الغدوة خير من الدنيا وما عليها)) رواه البخاري ومسلم والترمذي وغيرهم، وعن سلمان رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((رباط يوم

وليلة خير من صيام شهر وقيامه، وإن مات فيه جرى عليه عمله الذي كان يعمل وأجري عليه رزقه وأمن من الفتان)) رواه مسلم واللفظ له والترمذي والنسائي والطبراني وزاد: ((وبعث يوم القيامة شهيداً)). (ابن باز، http://www.binbaz.org.sa/mat/8553) .

وعن فضالة بن عبيد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((كل ميت يختم على عمله إلا المرابط في سبيل الله فإنه ينمي له عمله إلى يوم القيامة، ويؤمن من فتنة القبر)) رواه أبو داود والترمذي وقال: حديث حسن صحيح والحاكم وقال: صحيح على شرط مسلم، وابن حبان في صحيحه وزاد في آخره قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (المجاهد من جاهد نفسه لله عز وجل) وهذه الزيادة في بعض نسخ الترمذي.

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (رباط شهر خير من صيام دهر، ومن مات مرابطاً في سبيل الله أمن الفزع الأكبر وغدي عليه وريح برزقه من الجنة، ويجري عليه أجر المرابط حتى يبعثه الله عز وجل) رواه الطبراني ورواته ثقات.

وعن العرباض بن سارية رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (كل عمل ينقطع عن صاحبه إذا مات إلا المرابط في سبيل الله فإنه ينمي له عمله، ويجري عليه رزقه إلى يوم القيامة) رواه الطبراني في الكبير بإسنادين رواة أحدهما ثقات.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من مات مرابطاً في سبيل الله أجري عليه الصالح الذي كان يعمل، وأجري عليه رزقه، وأمن من الفتان، وبعثه الله يوم القيامة آمناً من الفزع الأكبر) رواه ابن ماجه بإسناد صحيح والطبراني في الأوسط أطول منه وقال فيه: (والمرابط إذا مات في رباطه كتب له أجر عمله إلى يوم القيامة، وغدي عليه وريح برزقه، ويزوج سبعين حوراء، وقيل له قف اشفع إلى أن يفرغ من الحساب) وإسناده متقارب.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((عينان لا تمسهما النار: عين بكت خشية من الله، وعين باتت تحرس في سبيل الله) قال حديث حسن غريب، وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (عينان لا تمسهما النار أبداً: عين باتت تكلأ في سبيل الله، وعين بكت خشية من الله) رواه أبو يعلى ورواته ثقات، والطبراني في الأوسط إلا أنه قال: (عينان لا تريان النار).

وعن عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (حرس ليلة في سبيل الله أفضل من ألف ليلة يقام ليلها ويصام نهارها) رواه الحاكم وقال: صحيح الإسناد.

والأحاديث في هذا المعنى كثيرة، وأرجو أن يكون فيما ذكرناه كفاية للراغب في الخير.

ونسأل الله أن يوفق المسلمين للفقه في دينه، وأن يجمعهم على الهدى، وأن يوحد صفوفهم وكلمتهم على الحق، وأن يمن عليهم بالاعتصام بكتابه وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام وتحكيم شريعته والتحاكم إليها، والاجتماع على ذلك والتعاون عليه إنه جواد كريم، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه (ابن باز ، http://www.binbaz.org.sa/mat/8553).

التعقيب على الإطار النظري:

تناول الإطار النظري ثلاثة متغيرات وهي الاتجاه نحو المخاطرة وأساليب مواجهة الضغوط والثقة بالنفس حيث يعتبر الاتجاه نحو المخاطرة المتغير المستقل والثقة بالنفس وأساليب المواجهة متغيرات تابعة له.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الإطار النظري على درجة كبيرة من الأهمية حيث تتضح آراء أهميته في بيان متغيرات الدراسة من حيث تعريفها وأهميتها وخصائصها والنظريات التي تتحدث عنها. فهي تثري الباحث والقارئ بالمعلومات حول الدراسة. كما تكمن أهميتها أيضاً في تفسير نتائج الفرضيات المصاغة في الدراسة.

إن المتغير المستقل التي تناوله الإطار النظري وهو متغير الاتجاه نحو المخاطرة على درجة كبيرة من الأهمية وتتضح أهميته في تبني الشخص لاتجاه إيجابي هو الاتجاه نحو المخاطرة خاصة إذا كان اتجاهه هذا هو مخاطرة بنفسه من أجل دينه ووطنه.

هذا وتناول العديد من الباحثين تعريف الاتجاه نحو المخاطرة وأغلب هذه التعريفات تنصب نحو المكاسب والخسائر من عملية المخاطرة. إلا أن الاتجاه نحو المخاطرة التي أتحدث عنه هو الاتجاه نحو المخاطرة بالنفس.

حيث تعتبر المخاطرة بالنفس من أعقد المخاطرات فهي مخاطرة بأغلى ما يملك الإنسان وهي روحه ونفسه. إن دراسة الاتجاه نحو المخاطرة خاصة المخاطرة بالنفس ليس بالأمر الهين وإنما تحتاج إلى جهد مبذول في إعداد أداوت تساعد في التوصل إلى معرفة درجة الاتجاه نحو المخاطرة. فموضوع دراسة الاتجاهات ليست بالأمر الهين أيضاً.

وذلك لأن الاتجاه أمرا كامناً ونستدل عليه من آثاره وقد يظهر الأفراد موضع الدراسة غير الذي يبطنون إن ما جاء في الإطار النظري من حديث عن الاتجاه نحو المخاطرة بين من خلاله تعريف

المخاطرة. حيث قامت الباحثة بعرض عدد من التعريفات الذي عرضها الباحثين ومن خلال التعريفات التي عرضت تبين أن هناك اختلاف في تعريفات المخاطرة.

وربما يرجع ذلك إلى أن كل باحث تناول المخاطرة من زاوية معينة وعلى سبيل المثال هناك من قال عنها استعداد للقيام وبالرغم من الاختلاف في التعريفات إلا أن هناك اتفاق على أن المخاطرة تحتاج إلى بذل الجهد العقلي والجسدي وأن يستنفر الفرد كل قواه من أجل الموضوع الذي يخاطر من أجله.

وكذلك تبين من عرض الإطار النظري الخاص بالاتجاه نحو المخاطرة أن المخاطرة موجودة على مدار الأزمان وإن كانت تختلف بعض الشيء في موضوعها من زمن لأخر وتبين كذلك أن هناك عدد من الخصائص النفسية المميزة للمخاطرة وتنوعت هذه الخصائص فكل باحث وضع خصائص تختلف عن الباحثين الآخرين وإن كانت هناك خصائص مشتركة اتفق عليها الباحثين.

كما وشمل الإطار النظري العوامل المؤثرة في المخاطرة وترى الباحثة أن من أهم العوامل التي تلعب دوراً في الاتجاه نحو المخاطرة هو العقيدة الإسلامية الراسخة لدى المرابطين بالإضافة إلى الظروف التي يعشها هؤلاء المرابطين كجزء من أبناء الشعب الفلسطيني الذي ذاق الويلات على مدار الأعوام السابقة.

والإطار النظري الخاص بمصطلح أو متغير من المتغيرات يجب أن يعمل على إبراز علاقة هذا المتغير بالمتغيرات الأخرى.

والإطار النظري الخاص بالمخاطرة اتضح من خلاله علاقة المخاطرة بالمصطلحات الأخرى. فالمخاطرة لا تسير بمعزل عن مصطلحات أخرى فهناك خصائص مشتركة بينها وبين بعض المصطلحات إلا أن خصائص تنفرد بها ومن هنا جاء الحديث عن علاقة المخاطرة ببعض المتغيرات مثل (المخاطرة والخطر) (المخاطرة والمجازفة) (المخاطرة والتحدي).

هذا وتنوع الباحثين في النظر إلى المخاطرة فهناك من قال أن المخاطرة تتطلب عمليات عقلية معرفية وذلك لأن المخاطرة قرار وهذا القرار يتطلب فحص البدائل. وهناك من قال أنها سمة شخصية يتميز بها أفراد دون غيرهم وتتأثر بالعوامل الديمغرافية مثل السن والمستوى التعليمي.

وترى الباحثة الجمع بين الرأيين حيث أن المخاطرة تتطلب عمليات عقلية طالما أنها قرار وتتطلب سمات شخصية لتنفيذ هذا القرار فقد يستطيع شخص معين اتخاذ قرار المخاطرة ولكن لا يستطيع

تنفيذ هذا القرار فعلى سبيل المثال الشخص ذكي جداً ولكنه لا يستطيع التعبير عما يجو في خاطره.

فالمخاطرة تتطلب معرفة القدرات والإمكانيات المتاحة ومعرفة البدائل المتوفرة كما تتطلب الجرأة والشجاعة والإقدام وعدم التردد والإحباط عند مواجهة العقبات فكل العقبات تدلل عند المخاطر وخاصة المخاطر المرابط. فهو يخاطر بنفسه وليس هناك أعلى من النفس!!.

والمتغير الثاني الذي تناوله الإطار النظري هو متغير الثقة بالنفس وإن الثقة بالنفس هي بمثابة حجر الأساس ويجب أن تتوفر عند الشخص كي يستطيع الأقدام على أي عمل. فهو بدونها لا يستطيع فعل شيء أو ربما يفعل أفعال متخبطة.

فالواثق من نفسه لا يخشى الفشل عند الأقدام على عمل ما. وغير الواثق بزج به الخوف بعيداً فلا يقدم على عمل شيء.

إن للأسرة دوراً جوهرياً في غرس الثقة بالنفس في شخصية أبنائها وذلك من خلال القدوة الحسنة للأبويين وعدم إظهار الخوف أمام الأطفال في مواقف الخطر وعدم استخدام العنف مع الأطفال خاصة الضرب ففيه إهانة للنفس قبل الجسد ويعمل على تراكم الأحقاد في نفس الطفل فتنمو هذه الأحقاد معه فلا ينظر إلى تنمية نفسه. كما أن استخدام الألفاظ النابية وذم الأطفال على تصرفاتهم يؤثر على تشكيل مفهومهم عند ذواتهم مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم.

أما بالنسبة للمتغير الثالث وهو أساليب مواجهة الضغوط فمن خلال الإطار النظري الخاص بهذا المتغير في الكتب والمراجع وجدت الباحثة الكثير من التصنيفات لأساليب المواجهة فهناك من صنفها إلى أساليب شعورية وأساليب غير شعورية وهناك من صنفها إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة ونظراً لكثرة التصنيفات عرضت الباحثة عشرة من الأساليب وهي التي تتلاءم مع دراستها وهذه الأساليب هي أسلوب حل المشكلات وأسلوب إعادة البناء المعرفي وأسلوب التدين، وأسلوب ضبط الذات، وأسلوب المساندة الاجتماعية، أسلوب الاسترخاء، أسلوب الحيل الدفاعية، أسلوب إدارة الوقت، أسلوب العدوان.

وجميع هذه الأساليب إيجابية باستثناء أسلوب العدوان وأسلوب الحيل الدفاعية. إن استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية يعني أن الشخصية الإنسانية تعيش وفق نظام معين ولا تسير بطريقة عشوائية.

فكل منا يتعرض إلى ضغوط نفسية في البيت أو في العمل هذه الضغوط لابد لها من أسلوب لمواجهتها كي لا تصبح في قبضة يدها. فنحن نرى أفراد وقعوا في مصيدة هذه الضغوط ونتيجة تراكمها لم يجدوا مخرجاً منها فاصبحوا في تعداد المرضى النفسيين.

واستخدام أساليب المواجهة الإيجابية يعني أن الشخص واعي لكل ما يحيط به وينم أيضاً عن شخصية قوية واثقة من نفسها ولا تتأثر بما يحاول العبث بها.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث
الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي تناولت المخاطرة:

1.دراسة الديري (2011):

بعنوان الاستقلال الإدراكي وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة لدى ضباط الإسعاف في قطاع غزة . هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاستقلال الإدراكي والاتجاه نحو المخاطرة لدي ضباط الإسعاف.

وتكونت عينة الدارسة من عينة استطلاعية وعينة فعلية حيث تكونت العينة الاستطلاعية من 30 فرداً من الذكور العاملين في طواقم الإسعاف الطبية وعينة فعلية من 152 من ضباط الإسعاف .واستخدمت الباحثة مقياس الاستقلال الإدراكي ومقياس الاتجاه نحو المخاطرة ،واستخدمت الباحثة العديد من الأساليب الإحصائية منها التكرارات والنسب المئوية ،معامل ارتباط بيرسون ، اختبار ت ، واختبار تحليل التباين الأحادي.

وأظهرت الدراسة عدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلال الإدراكي والاتجاه نحو المخاطرة لدى ضباط الإسعاف في قطاع غزة.

2.دراسة اليازجي (2011):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المخاطرة وبين الصلابة النفسية لدى فئة مهمة من شرائح المجتمع الفلسطيني وهي فئة الشرطة . وتكونت عينة الدراسة من عينتين عينة استطلاعية وتكونت من 50 فرداً من أفراد إدارة حفظ النظام والتدخل وعينة حقيقية تكونت من 290 فرداً وقد طبق الباحث عليهم الأدوات الآتية : 1- استبانة الاتجاه نحو المخاطرة .2- استبانة الصلابة النفسية . واستخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية منها معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الفقرات ، معادلة سبيرمان براون للثبات ، واختبار ت لمتوسط عينة واحدة لمعرفة الفرق بين متوسط الفقرة والمتوسط الحيادي ، واختبار شيفيه للفروق المتعددة بين المتوسطات هذا وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها ارتفاع مستوى اتجاهات أفراد حفظ النظام والتدخل في الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة بنسبة 80% وارتفاع مستوى الصلابة النفسية بنسبة

76 % وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو المخاطرة والصلابة النفسية لدى أفراد التدخل في الشرطة الفلسطينية .

3.دراسة الشاعر (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الأقصى بغزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم .وتكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة من طلبة الجامعة بغزة منهم 217 طالبا 383طالبة واستخدم اختبار الاتجاه نحو المخاطرة من إعداد الباحث ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث ومقياس قيمة الحياة من إعداد الباحث واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : معامل ارتباط بيرسون وكذلك قيمة ت، وقيمة ف.

كشفت الدراسة أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة يزيد عن المعدل الافتراضي 70%كما أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة عند الذكور أعلى من الإناث.

كما أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة لصالح طلبة المستوى الرابع على حساب المستويات الأخرى ،كما أن الاتجاه نحو المخاطرة لا يتأثر بمستوى الدخل الشهري إلا في بعد واحد هو البعد الوجداني ،وهناك فروق في مستوى الاتجاه نحو المخاطرة لدى طلبة جامعة الأقصى تعزى لمنطقة السكن لصالح طلبة الجنوب (خانيونس –رفح)على حساب المناطق الأخرى (الشمالية –غزة – الوسطى)، كما أن هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتجاه نحو المخاطرة وبين مستوى المساندة الاجتماعية ،كما كشفت أن الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة لصالح الطلبة الذين يتلقون مساندة اجتماعية مرتفعة .

4.دراسة الكيال (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثر سرعة أداء الأفراد الحدسيين بدرجة تعقد المهمة، كما هدفت إلى التعرف على وجود علاقة بين استراتيجيات صنع القرار وسلوك المخاطرة لدى الأفراد الحدسيين .

تكونت عينة الدراسة من 48 طالب من الذكور من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة جنزور الثانوية العامة .استخدم الباحث عدد من الأدوات منها اختبار التفكير الحدسي مقياس المخاطرة واستراتيجية مهام التدريب على استراتيجيات صنع القرار . استخدم الباحث عدد من

الأساليب الإحصائية منها : المتوسطات –الانحرافات المعيارية – تحليل التباين الثنائي –تحليل التباين المتكرر .

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين سلوك المخاطرة (اقتصادية –اجتماعية – درجة كلية) وكل من استراتيجية التعريض واستراتيجية الحذف الفرق المضاف في ضوء بعض الخصائص وأيضا الاستراتيجية المختلفة في كل مستويات تعقد المهمة الثلاثة سواء البديلين أو الأربع بدائل أو الست بدائل .

5.دراسة السحار (2002):

هدفت الدراسة إلي الكشف عن الاتجاه نحو المخاطرة وإلى التعرف علي العلاقة بين اتجاه الشباب نحو المخاطرة وبعض المتغيرات الديمغرافية ، كما هدفت إلى التعرف علي أكثر العوامل الديمغرافية والنفسية تأثيراً في درجة الاتجاه نحو المخاطرة لدى الشباب الفلسطيني في محافظة شمال غزة .

تكونت عينة الدراسة من 192 طالبة وطالب من المراهقين الفلسطينيين من طلاب المراحل الإعدادية والثانوية .

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : معامل ارتباط بيرسون وكذلك قيمة ت ، وقيمة ف ، والمتوسط الحسابي .

كشفت الدراسة عن ارتفاع مستوي درجة الاتجاه نحو المخاطرة بالحياة لدى شباب محافظة الشمال في غزة ، كما وكشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في درجة الاتجاه نحو المخاطرة الكلية تعزي للمتغيرات الديمغرافية .

6.دراسة هريدي (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأقدام على المخاطرة اللاموضعية بالاعتقادات التوهمية والتماس الإثارة الحسية في ضوء المتغيرات الحيوية –الاجتماعية .

هذا واستخدم الباحثة المنهج الوصفي في الوصول إلى أهداف الدراسة .

تكونت عينة الدراسة من 164 من الذكور و146من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين 16-54سنة.

استخدم الباحث عدد م المقاييس منها مقياس المخاطرة اللاموضعية ،والتفاؤل غير الواقعي ، والاعتقاد في الحظ الجيد ،والاعتقاد غير الواقعي في الضبط ،والتماس الإثارة الحسية ،وتقدير ذاتي للثقة بالنفس .

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها :

-وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين كافة الاعتقادات التوهمية والتماس الإثارة الحسية من جهة والإقدام على المخاطرة اللاموضعية من جهة أخرى

7.دراسة العدل (2001):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية ومكوناتها الرئيسية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة .

تكونت عينة الدراسة (176)طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى من كلية التربية بجامعة الزقازيق.

استخدام الباحث عدد من عدد من الأدوات وهي اختبار فعالية الذات واختبار الاتجاه نحو المخاطرة واختبار حل المشكلات الاجتماعية .

هذا واستخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية منها : معامل ألفا كرونباخ ومعادلة سبيرمان براون ،وقيمة (ت).

كشفت نتائج الدراسة عن وجود مسار للعلاقة بين حل المشكلات الاجتماعية وفعالية الذات ولكنه غير موجود مع الاتجاه نحو المخاطرة ،كما يمكن التنبؤ بالدرجات في مقياس القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وجميع مقاييسه الفرعية ماعدا مقياسي صياغة المشكلة والحل والتحقق من خلال درجات فعالية الذات ،كما تبين بانه لا يمكن التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية وجميع مقاييسه الفرعية من خلال الاتجاه نحو المخاطرة .

8.دراسة عبد الحميد (1995):

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير قدرتين من القدرات العقلية وهما السرعة الإدراكية ومرونة الغلق في اتخاذ المخاطرة ،والكشف عن بعض القدرات العقلية التي تميز المخاطر عن غير المخاطر .تكونت عينة الدراسة الأساسية من 114طالباًمن كلية العلوم الاجتماعية بأبها بالمملكة العربية السعودية .

استخدم الباحث عدد من الأدوات وهي مقياس المخاطرة ومقياس السرعة الادراكية ومقياس مرونة الغلق .

توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها :-

- أن السرعة الإدراكية قدرة عقلية ليس لها تأثير في اتخاذ قرار المخاطرة حيث يميل المخاطرة إلى التريث والتحليل ودراسة جوانب المواقف قبل اتخاذ القرار .

- أن المخاطر يتميز بالقدرة على تغيير إدراكه لمواجهة المتطلبات التي تفرضها الظروف المختلفة

9.دراسة إبراهيم (1994):

استهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تحمل الضغوط وبعض المتغيرات (الثقة بالنفس وتقدير الذات). شملت العينة (190) مدرس ومدرسة بأعمار تتراوح بين (25-55) سنة في قطر.

وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة دالة إحصائية بين عمل الضغوط ومعالجتها وعدد من المتغيرات الشخصية كما تتمثل في الثقة بالنفس ، وتقدير الذات ، وعدم توافر اثر للجنس أو الفئة العمرية في عمليات تحمل الضغوط (مجيد 2008: 291).

ثانياً: الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:-

1.دراسة علي (2009):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

تكونت عينة الدراسة من 88 طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول من الجامعة الإسلامية بغزة وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية بناء على جدول المساقات.

استخدمت الباحثة أداة لقياس الثقة بالنفس، وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون للتعرف على مدى الاتساق الداخلي للاستبانة، معادلة ألفا كرونباخ، اختبار ويلتكسون لإيجاد الفروق بين متوسطات الرتب ومعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعد ، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والقبلي.

2.دراسة جودة (2006):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس والتي يمكن أن تعزى إلى النوع ذكر وأنثى.

تكونت عينة الدراسة من 131 طالبا وطالبة 85 طالب و46 طالبة. وقد استخدمت الباحثة في الدراسة ثلاثة مقاييس الأول لقياس الذكاء الانفعالي والثاني لقياس السعادة والثالث لقياس الثقة بالنفس هذا وأظهرت الدراسة عدة نتائج منها أن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس هي على التوالي 70.67% ، 63.16% ، 62.34% .

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع .

3.دراسة القدومي (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الثقة لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة كما يقدرونها بأنفسهم إضافة إلى تحديد متغيرات الخبرة في اللعب .

تكونت عينة الدراسة من 90 لاعبا للطائرة من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين التي أقيمت في الأردن. استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي.

واستخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية منها المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ،تحليل التباين .

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مصادر الثقة تعزى لمتغيري الخبرة في اللعب ، والمهمة الرئيسية للاعب.

4.دراسة العنزي (1999):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل. وتكونت عينة الدراسة من 342 من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي وطالباتها (كلية التربية الأساسية) بواقع 175 من الذكور و167 من الإناث، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي مقياس الثقة بالنفس، ومقياس الخجل.

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس، وثلاثة عوامل فرعية مكونة للخجل، كما وأظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين الجنسين في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الخجل إلى جانب الإناث.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

1. دراسة أبو حبيب (2010):

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها والى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى أبناء الشهداء من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية قوامها 99 طالب وطالبة من مجتمع الدراسة الأصلي منهم 44طالبا 6 طالبة وعينة فعلية تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية مكونة من 32طالبا وطالبة . ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام أداتي وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط.

استخدمت الباحثة عدد من الأساليب الإحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرات، اختبار ت للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق الناتجة من تحليل التباين .

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية والسياسية والدرجة الكلية للضغوط في كل من أبعاد أساليب المواجهة السلبية وأساليب المواجهة الإيجابية.

2. دراسة الأسطل (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة.

تكونت عينة الدراسة 403 طالبا من طلبة كليات التربية بجامعات غزة (الإسلامية – الأقصى – الأزهر). استخدم الباحث عدد من الأساليب الإحصائية منها التكرارت والمتوسطات والانحرافات المعيارية.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها، أن مستوى مهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة (الجامعة الإسلامية–جامعة الأزهر–جامعة الأقصى) بلغ 77,81%.

3. دراسة المشوخ (2008) نقلا عن عودة (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإشباع الوظيفي بأساليب مواجهة الضغوط لدى العاملين في المجال العسكري باعتبارها أحد مصادر الأمن النفسي، ومعرفة مدى التأثير السلبي أو الإيجابي لأسلوب مواجهة الضغوط على مستوى الإشباع الوظيفي .

وقد تكونت عينة الدراسة من 150 موظفاً من العسكريين في قطاع الحرس الوطني ،بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية ؛وقد تم استخدام مقياس الإشباع الوظيفي ومقياس استراتيجيات التوازن بين الضغوط .

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها أن الأسلوب الإيجابي في مواجهة الضغوط يرتفع بمستوى الإشباع الوظيفي ويتأثر أسلوب مواجهة الضغوط بانخفاض الإشباع الوظيفي.

رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

تعتني الدراسة بثلاثة متغيرات أساسية هي: الاتجاه نحو المخاطرة، الثقة بالنفس، أساليب مواجهة الضغوط.

والفصل الثالث كان عبارة عن عرض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات الثلاثة حيث قامت الباحثة بتقسيم الفصل حسب المتغيرات.

وتجدر الإشارة هنا أن هذه الدراسات التي عرضتها الباحثة لم تكن على نفس عينة الدراسة لعدم وجود دراسات حول هذه العينة.

كما أن الدراسات التي تناولت الاتجاه نحو المخاطرة لم يكن المقصود منها الاتجاه نحو المخاطرة بالنفس ولكن تناولت الاتجاه نحو المخاطرة الأكاديمية. كما في دراسة (عبد الحميد، 1992) أو المخاطرة بالصحة كما في دراسة (عبد الحميد، 1992).

ونلاحظ بأن الدراسات التي تناولت متغير الاتجاه نحو المخاطرة تباينت من حيث الهدف. بحثت بعضها في علاقة الاتجاه نحو المخاطرة بالاستدلال الإدراكي كما في دراسة (الديري، 2011) وفي العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة والصلابة النفسية كما في دراسة (اليازجي، 2011).

بينما بحث (الشاعر، 2005) عن الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية وقيم الحياة. واستهدفت دراسة (السحار، 2002) الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو المخاطرة وبعض المتغيرات الديمغرافية واستراتيجيات صنه القرار ودراسة (حمزة) استهدفت معرفة دور الذكاء الاجتماعي كإحدى المتغيرات الأساسية للفصل موضوع دراسة سيكولوجية الجناح وذلك لتحديد الدور الذي يقوم به في التأثير على سلوك الأفراد.

أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد اختلفت العينة المستهدفة في دراسة كافة الدراسات، حيث كانت عينة الدراسات السابقة على لطبة الجامعات وعلى أحداث جانحين وعلى شباب الانتفاضة وعلى أفراد الشرطة.

وبالنسبة للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسات السابقة فهي لا تفيد دراستي بشكل كافي. كونها لم تستخدم نفس المتغيرات والعينة.

ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في وضع معيار الحكم على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة بأنه منخفض أو مرتفع حيث استهدفت بعض الدراسات الكشف عن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة مثل دراسة (الشاعر، 2002) فكشفت أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة 70%.

وهذا ساعدني في وضع معيار للحكم على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة عند المرابطين، هذا واستفادت الباحثة من أدوات الدراسات السابقة عند وضعها الأداة الدراسة.

وكذلك استفادت الباحثة في تفسير نتائج الدراسة من حيث مقارنتها بنتائج الدراسات السابقة.

كما على مستوى الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس فهي دراسات محدودة على حد علم الباحثة ولقد تباينت هذه الدراسات في الهدف واختلفت عن الهدف من دراستي.

فلقد استهدفت دراسة (علي، 2009) الكشف عن فاعلية برنامج مقترح لتنمية الثقة بالنفس، واستخدمت دراسة (جودة، 2006) الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس.

واتفقت هذه الدراسة مع دراستي في الكشف عن مستوى الثقة بالنفس إلا أن العينة لم تكن واحدة.

أما دراسة (القدومي، 2003) فاستهدفت التعرف على مصادر الثقة لدى لاعبي الأندية العربية لطرة الطائرة. واستهدفت دراسة (العنزي، 1999) الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس.

أما بالنسبة للعينة اختلفت العينة المستهدفة في دراستي عدد الدراسات السابقة، حيث كانت عينة الدراسات السابقة طلبة ولاعبين كرة الطائرة.

أما بالنسبة للنتائج فلم تفيد نتائج الدراسات السابقة دراستي. وذلك لعدم ارتباطها بنفس المتغيرات ولاختلاف العينة.

واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في وضع خلفية الإطار النظري الخاص بالثقة بالنفس وكما استفادت الباحثة من أدوات الدراسات السابقة في انتقاء بعض الكلمات والعبارات.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير أساليب مواجهة الضغوط، اختلفت الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط مع دراستي من حيث الهدف فقد استهدفت دراسة (القانوع، 2011) الكشف عن الكفاءة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط، استهدف دراسة (أبو حبيب) التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً.

أما دراسة (أبو وظفة، 2010) فاستهدفت التعرف على مستوى السمات الشخصية ومدى تأثيرها على أساليب المواجهة.

واستهدفت دراسة (عودة) التعرف على العلاقة بين درجة التعرض الخبرة الصارمة وأساليب مواجهة الضغوط.

أما بالنسبة للعينة فلقد تباينت عينة الدراسات السابقة واختلفت عن العينة المستهدفة في بحثي.

فعينة الدراسات السابقة كانت على طلبة وحديثي الإعاقة وعلى أبناء الشهداء. وبالنسبة للنتائج فقد تباينت نتائج الدراسات السابقة ولم تفيد دراستي وذلك لاختلاف المتغيرات المستخدمة في البحث ولاختلاف العينة.

وهذا واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة الخاصة بالمتغير أساليب مواجهة الضغوط من أدوات الدراسة حيث أخذت الباحثة مقياس الذي أعده (القانوع، 2011) لتطبيقه على العينة المستهدفة في الدراسة مع إدخال بعض التعديلات عليها.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة

المقدمة:

تسعى الدراسة إلى التعرف على الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقتها بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحث بعدة إجراءات، ستحاول الباحثة في هذا الفصل التعرف عليها، حيث سيتضمن الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة، صدق الأدوات، ثبات الأدوات، وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة لاستخلاص النتائج والتعميمات.

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، القائم على أساس وصف الظواهر قيد الدراسة وصفاً دقيقاً، وجمع البيانات حولها بهدف تبويبها وتحليلها واستخلاص النتائج والتعميمات والعلاقات دون تدخل الباحثين بمجرياتها، ويعرف المنهج الوصفي التحليلي على أنه المنهج الذي يتناول أحداث وممارسات قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يتدخل الباحثة في مجرياتها وعلى الباحثة أن تتفاعل معها بالوصف والتحليل (الأغا والأستاذ، 2003: 41).

ويرى ملحم (2000: 324) أن المنهج الوصفي التحليلي عبارة عن أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

والمنهج الوصفي التحليلي عبارة عن طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للظواهر بطرق منظمة للوصول إلى حلول للمشكلة المراد علاجها، ولا يقتصر المنهج الوصفي على الوصف بل يتعدى ذلك بكثير فهو مظلة واسعة للبحوث والدراسات الإنسانية، يقوم على أساس وصف ظاهرة معينة ومحاولة تفسيرها وجمع البيانات وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً وصولاً لتعميمات وعلاقات وتفسير الظواهر.

والمنهج الوصفي التحليلي يعني بوصف الظاهرة وتحديدها والتعرف على خصائصها وتبرير وتقييم ومقارنة بين الظواهر والمتغيرات المختلفة.

مجتمع الدراسة:

تهتم الدراسة بفئة المرابطين، حيث يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرابطين من حركة المقاومة الإسلامية حماس، وحركة الجهاد الإسلامي الفلسطيني بمحافظة خانيونس، ولم تستطع الباحثة التوصل إلى أعدادهم لدواعي أمنية.

عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة، إلى عينة استطلاعية، وأخرى فعلية، حيث بلغت العينة الاستطلاعية (28)مرابطاً، وكان عدد أفراد العينة الفعلية (115) مرابطاً، كما هو مبين بالتالي:

- **العينة الاستطلاعية:**

بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (28) مرابطاً من محافظة خانيونس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، من مجتمع الدراسة الأصلي، وذلك لأغراض التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

- **العينة الفعلية:**

قامت الباحثة باختيار عينة قصدية بلغ قوامها (120) مرابطاً من المجتمع الأصلي للدراسة، وكان سبب اختيار العينة بالطريقة القصدية يرجع إلى خصوصية مجتمع الدراسة وطبيعة عملهم، وزعت عليهم أدوات الدراسة، واستطاعت استرداد (115) منها، وعليه فإن عينة الدراسة تبلغ (115) مرابطاً، وكانت خصائصهم الشخصية كما بالجداول التالي:

الجدول التالي رقم (4.1) يبين لنا أن معظم أفراد العينة من منطقة بني سهيلا وبنسبة بلغت 37.40%، وكان ما نسبته 16.50% من أفراد العينة من منطقة خزاعة، أما أفراد العينة من منطقة عبسان الصغيرة فكانت نسبتهم 31.30% من إجمالي العينة، وكانت نسبة أفراد عبسان الكبيرة:14.80%

جدول رقم (4.1)

عينة الدراسة حسب متغير المنطقة

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
المنطقة	بني سهيلا	43	37.40
	عبسان الصغيرة	36	31.3
	عبسان الكبيرة	17	14.80
	خزاعة	19	16.50
الإجمالي		**115**	**100.0**

أما الجدول التالي فيبين لنا عينة الدراسة حسب سنوات الانتماء، حيث كان 26.10% من العينة لم تتجاوز سنوات انتماءهم 5 سنوات، وكان 53.90% من إجمالي العينة ينتمون للحركات من (6 – 10 سنوات)، وكانت النسبة المتبقية البالغة 20% تتجاوز سنوات الانتماء لديهم 10 سنوات:

جدول رقم (4.2)

عينة الدراسة حسب متغير الانتماء

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
سنوات الانتماء	5 سنوات فأقل	30	26.10
	6 – 10 سنوات	62	53.90
	أكثر من 10 سنوات	23	20.00
الإجمالي		**115**	**100.0**

أما الجدول التالي فيبين لنا عينة الدراسة حسب متغير العمر، ويظهر لنا أن 43.50% من العينة هم دون سن 25 عاماً، بينما كان 42.60% من العينة تتراوح أعمارهم ما بين (26 إلى 35 عاماً)، وكان 13.90% تتجاوز أعمارهم 35 عاماً:

جدول رقم (4.3)

عينة الدراسة حسب متغير العمر

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من 25 عاماً	50	43.50
	26 – 35 عاماً	49	42.60
	أكثر من 35 عاماً	16	13.90
الإجمالي		**115**	**100.0**

أما الجدول التالي فيبين لنا العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية، ويتبين لنا أن 54.80% من إجمالي العينة متزوجين، وأن 45.20% من إجمالي العينة لا زالوا أعزب:

جدول رقم (4.4)

عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الحالة الاجتماعية	متزوج	63	54.80
	أعزب	52	45.20
الإجمالي		**115**	**100.0**

والجدول يبين لنا عينة الدراسة حسب متغير عدد أفراد الأسرة، حيث كان 57.40% من العينة لديهم أسر أقل من 5 أفراد فأقل، وأن 30.40% من العينة لديهم أسر يتراوح عدد أفرادها ما بين (6 – 10 أفراد)، والنسبة المتبقية 12.20% من العينة لديهم أسر يتجاوز عدد أفرادها العشرة:

جدول رقم (4.5)

عينة الدراسة حسب متغير عدد أفراد الأسرة

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عدد أفراد الأسرة	5 أفراد فأقل	66	57.40
	6 – 10 أفراد	35	30.40
	أكثر من 10 أفراد	14	12.20
الإجمالي		**115**	**100.0**

بينما يبين لنا الجدول التالي العينة حسب متغير المؤهل العلمي، ومن خلال الجدول نلاحظ بأن 30.40% من إجمالي العينة لديهم مؤهلات ثانوية عامة فأقل، وبلغت نسبة حملة الدبلوم 15.70%، وكانت نسبة حملة البكالوريوس 47.80%، وكان 6.10% من إجمالي العينة يحملون شهادات عليا:

جدول رقم (4.6)

عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي

البيان	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	35	30.40
	دبلوم	18	15.70
	بكالوريوس	55	47.80
	دراسات عليا	7	6.10
الإجمالي		**115**	**100.0**

أدوات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس، وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم استخدام مصدرين أساسيين من مصادر جمع البيانات وهي:

- **مصادر ثانوية** :وكانت عبارة عن مجموعة من الكتب والمراجع، المصادر، الرسائل العلمية، المجلات والدوريات، والمواقع الإلكترونية، أو أي مصدر آخر ترى الباحثة بأنه يثري البحث.
- **مصادر أولية** :كانت عبارة عن استبانة مكونة من ثلاثة مقاييس أساسية، تمثل متغيرات الدراسة الثالثة، وكان الاستبيان كالتالي:
- قسم البيانات الشخصية.
- استبانة الاتجاه نحو المخاطرة (من إعداد الباحثة)
- استبانة الثقة بالنفس(من إعداد الباحثة).
- استبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً :استبانة الاتجاه نحو المخاطرة.

وصف الاستبانة:

قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين، وقامت بإعداد مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ويشمل المقياس على (31) فقرة أساسية.

صدق الاستبانة:(Validity)

الصدق يعني التأكد من أن الاستبيان أو الأداة سوف يقيس الظواهر التي أعدت من أجل قياسها (العساف، 1995:429)، ويقصد بالصدق أيضاً شمول المقياس لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح الفقرات والمفردات من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة

لكل من يستخدمها (عبيدات وآخرون، 2001: 179)، ولقد قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس، واتبعت لأجل ذلك عدة طرق كالتالي:

الصدق الظاهري(صدق المحكمين):

حيث قامت الباحثة بعرض الاستبيان في صورته الأولية على مشرف الدراسة وقامت بتعديل فقراته ودرجاته ومفرداته حسب ما اقترح المشرف، ومن ثم عرضت المقياس على مجموعة من المحكمين والذين كانوا عبارة عن أساتذة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، وقامت الباحثة بتعديل فقرات المقياس حسب ما اقترحوا وأوصوا الباحثة، والملحق رقم (1) يبين لنا قائمة بأسماء المحكمين الأفاضل، ويوضح لنا الملحق رقم (2) المقياس في صورته الأولية.

صدق الاتساق الداخلي:(Internal Consistency Validity)

يقصد بصدق الاتساق الداخلي أن تعبر فقرات المقياس عن الدرجة الكلية لفقراته، ويتم هذا الأمر عبر احتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته وكانت النتائج كما تظهر لنا في الجدول التالي رقم:(4.7)

جدول رقم (4.7)

معامل الارتباط وقيمة (.Sig) بين كل فقرة من فقرات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة والدرجة الكلية لفقراته

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)
(1)	**0.485	0.009	(17)	**0.676	0.000
(2)	**0.644	0.000	(18)	//0.215	0.271
(3)	**0.498	0.007	(19)	*0.414	0.029
(4)	*0.461	0.013	(20)	**0.545	0.003
(5)	*0.403	0.034	(21)	*0.425	0.024
(6)	*0.438	0.020	(22)	**0.580	0.001
(7)	**0.582	0.001	(23)	**0.497	0.007
(8)	**0.506	0.006	(24)	*0.399	0.035

(9)	**0.674	0.000	(25)	**0.568	0.002
(10)	**0.653	0.000	(26)	**0.760	0.000
(11)	**0.537	0.003	(27)	*0.381	0.045
(12)	//0.095	0.629	(28)	**0.566	0.002
(13)	//0.053	0.788	(29)	//0.191	0.331
(14)	**0.754	0.000	(30)	*0.391	0.040
(15)	**0.693	0.000	(31)	**0.730	0.000
(16)	*0.458	0.014			

** correlation coefficients sign at ($\alpha \leq 0.01$) * correlation coefficients sign at ($\alpha \leq 0.05$)

// correlation coefficients not sign at ($\alpha \leq 0.05$)

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن معظم الفقرات حظيت بارتباط دال إحصائياً، حيث كانت قيم (Sig.) أقل من مستوى الدلالة 0.05، والجدير بالذكر أن الفقرات رقم (1، 2، 3، 7، 8، 9، 10، 11، 14، 15، 17، 20، 22، 23، 25، 26، 28، 31) حظيت بارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، حيث كانت قيم (Sig.) أقل من مستوى الدلالة 0.01، بينما كانت الفقرات رقم (4، 5، 6، 16، 19، 21، 24، 27، 30) دالة عند مستوى دلالة 0.05، بينما كانت الفقرات رقم (12، 13، 18، 29) غير صادقة، حيث لم تحظى بارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وكانت قيم (Sig.) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه سيتم حذفها في الاستبانة النهائية.

الصدق التمييزي (Discrimination Validity):

ويعرف بالصدق الطرفي، ويعبر عن قوة المقياس في التفريق بين أفراد العينة، ويقصد به قدرة المقياس وفقراته للتمييز بين مرتفعي ومنخفضي الاتجاه نحو المخاطرة، بمعنى آخر مدى قدرة المقياس على التمييز بين المبحوثين، حيث أن هناك علاقة قوية بين دقة المقياس وقوته التمييزية بين أفراد العينة (حسن، 2006: 36)، ويتم هذا الأمر عبر الخطوات التالية:

1- ترتيب العينة الاستطلاعية من الأعلى إلى الأدنى حسب متوسط تقديراتهم على المقياس.

2- تقسيم العينة إلى فئتين (27%) مرتفعي التقدير، (27%) منخفضي التقدير.

3- اختبار الفروق بين الفئتين باستخدام اختبار (Independent Samples t-test).

والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (4.8)

نتائج الصدق التمييزي لمقياس الاتجاه نحو المخاطرة (ن = 16)

مقياس الاتجاه نحو المخاطرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمة (Sig.)
مرتفعي التقدير	8	4.22	0.3322	3.009	0.002
منخفضي التقدير	8	2.73	0.3533		

ت الجدولية عند درجات حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي 2.145

من خلال الجدول السابق يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وأن قيمة (Sig.) الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط مرتفعي ومنخفضي التقدير، أي أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي مناسب.

ثبات الاستبانة (Reliability):

يقصد بالثبات أنه لو قامت الباحثة بتوزيع استبيان الدراسة ستعطي نفس النتائج، في حال لم تتغير الظروف والشروط الحالية، بمعنى آخر ثبات الاستبيان يعني ثبات واستقرار النتائج وعدم تغيرها بشكل جوهري، وقامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة من خلال الطرق التالية:

طريقة التجزئة النصفية (Split Half Coefficient):

وتقوم هذه الطريقة على أساس تقسيم المقياس إلى فقرات فردية الرتب، فقرات زوجية الرتب، واحتساب معامل الارتباط بينهما، ومن ثم استخدام معادلة سبيرمان براون لتصحيح المعامل (Spearmen- Brown Coefficient) وذلك حسب المعادلة: $\frac{2R}{R+1}$، وكانت النتائج كما في الجدول رقم (4.9) التالي:

جدول رقم (4.9)

نتائج ثبات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	قيمة (.Sig)
الاتجاه نحو المخاطرة	0.551	0.711	0.002

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن فقرات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة حققت ارتباط دال إحصائياً، وأن معامل الارتباط المصحح بلغ 0.711، وهو معامل مرتفع، يؤكد أن مقياس الاتجاه نحو المخاطرة يتمتع بثبات مرتفع ومناسب.

طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha coefficient):

تقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معامل ألفا كرونباخ للثبات للاستبانة الاتجاه نحو المخاطرة، فكانت النتائج علي النحو المبين بالجدول رقم (4.10):

جدول رقم (4.10)

نتائج ثبات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة بطريقة معامل ألفا كرونباخ

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	معامل الثبات
الاتجاه نحو المخاطرة	0.856	92.50%

معامل الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ × 100%

الجدول رقم (4.10) يبين لنا أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاتجاه نحو المخاطرة كان أكبر من 0.6، حيث بلغ 0.856، وهو معامل مرتفع كما أن معامل الثبات وفقاً لهذه الطريقة بلغ 92.50%، وهو معدل مرتفع يؤكد أن مقياس الاتجاه نحو المخاطرة يتمتع بثبات مرتفع.

ثانياً: مقياس الثقة بالنفس:

وصف الاستبانة:

قامت الباحثة بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة والأدب التربوي ذات العلاقة بموضوع الثقة بالنفس، وقامت ببناء مقياس الثقة بالنفس لدى المرابطين، وبلغ عدد فقرات المقياس نحو 32 فقرة أساسية.

صدق الاستبانة (Validity):

وقامت الباحثة بعدة إجراءات للتأكد من صدق مقياس الثقة بالنفس وهي:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

حيث قامت ببناء المقياس في صورته الأولية وقامت بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات من تخصصات التربية وعلم النفس، والإحصاء، وقامت بإعادة صياغة فقراته وتعديلها وحذف بعضها وفقاً لآراء لجنة التحكيم ومقترحاتهم.

صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity):

وقامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس من خلال احتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقرات والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (4.11)

معامل الارتباط وقيمة (.Sig) بين كل فقرة من فقرات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية لفقراته

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)
(1)	*0.454	0.015	(17)	**0.630	0.000
(2)	*0.447	0.017	(18)	*0.406	0.035
(3)	**0.546	0.003	(19)	**0.639	0.000
(4)	**0.535	0.003	(20)	**0.604	0.001
(5)	**0.491	0.008	(21)	*0.420	0.026
(6)	//0.339	0.077	(22)	*0.444	0.018
(7)	**0.593	0.001	(23)	*0.404	0.033
(8)	**0.493	0.008	(24)	**0.602	0.001
(9)	**0.606	0.001	(25)	**0.561	0.002
(10)	**0.813	0.000	(26)	**0.764	0.000
(11)	*0.453	0.016	(27)	**0.814	0.000
(12)	**0.787	0.000	(28)	**0.801	0.000
(13)	**0.575	0.001	(29)	**0.727	0.000
(14)	**0.489	0.008	(30)	**0.631	0.000
(15)	**0.631	0.000	(31)	//0.267	0.170
(16)	**0.646	0.000	(32)	**0.563	0.002

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01   * الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05   //

الارتباط غير دال إحصائياً

من خلال الجدول السابق رقم (4.11) يتبين لنا أن معظم فقرات المقياس تتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب، حيث كانت الفقرات رقم (3، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 32) تحظى بارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، حيث كانت قيم (Sig.) لهذه الفقرات أقل من مستوى الدلالة 0.01، بينما كانت الفقرات رقم (1، 2، 11، 18، 21، 22، 23) تحظى بارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، حث كانت قيم (Sig.) الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0.05، بينما كانت هناك بعض الفقرات غير دالة إحصائياً، وهي الفقرتان (6، 31) حيث كانت قيمة (Sig.) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أن معامل الارتباط غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وعليه سيتم حذف الفقرتان من الاستبانة النهائية.

الصدق التمييزي (Discrimination Validity):

وقامت الباحثة بالتأكد من الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (4.12)

نتائج الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس (ن = 16)

مقياس الثقة بالنفس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمة (Sig.)
مرتفعي التقدير	8	3.92	0.3100	3.104	0.00
منخفضي التقدير	8	2.36	0.3720		

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي 2.145

من خلال الجدول السابق يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وأن قيمة (Sig.) الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات مرتفعي ومنخفضي التقدير على مقياس الثقة بالنفس، بمعنى أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بصدق تمييزي مناسب، ويمكنه التفرقة بين طرفي التقدير.

ثبات الاستبانة:

استخدمت الباحثة طريقتان لاحتساب معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس، وذلك للتأكد من قدرته على قياس الظاهرة واستقرار النتائج وهي:

طريقة التجزئة النصفية (Split Half Coefficient):

يبين لنا الجدول التالي رقم (4.13) نتائج ثبات مقياس الثقة بالنفس وفقاً لطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (4.13)

نتائج ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	قيمة (.Sig)
الاتجاه نحو المخاطرة	0.851	0.919	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن فقرات مقياس الثقة بالنفس حققت ارتباط دال إحصائياً، وأن معامل الارتباط المصحح بلغ 0.919، وهو معامل مرتفع، يؤكد أن مقياس الثقة بالنفس لدى المرابطين يتمتع بثبات مرتفع ومناسب.

طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha coefficient):

يبين لنا الجدول التالي رقم (4.14) ثبات مقياس الثقة بالنفس لدى المرابطين بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم (4.14)

نتائج ثبات مقياس الثقة بالنفس بطريقة معامل ألفا كرونباخ

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	معامل الثبات
الاتجاه نحو المخاطرة	0.884	94%

معامل الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ × 100%

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بثبات مناسب ومرتفع، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات المقياس 0.884، وهو معامل مرتفع، وكان معامل الثبات يساوي 94%، وهي نسبة مرتفعة جداً، تؤكد على المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

ثالثاً: استبانة أساليب مواجهة الضغوط.

وصف الاستبانة:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي ذات العلاقة، واختارت مقياساً لأساليب مواجهة الضغوط للباحث أشرف القانوع، وقامت بتقنين فقراته ليتوافق مع الدراسة الحالية، ومجتمع الدراسة الحالية، وقامت بالتأكد من صدقه وثباته، وكان المقياس في صورته الأولية عبارة عن 82 فقرة موزعة على عشرة أبعاد أساسية والجدول التالي يبين لنا فقرات وأبعاد المقياس:

جدول رقم (4.15)

أبعاد وفقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين

الفقرة	أبعاد الاستبانة	الفقرات	عدد الفقرات
(1)	أسلوب الحيل الدفاعية.	(11-1)	11
(2)	أسلوب حل المشكلات.	(20-12)	9
(3)	أسلوب إعادة البناء المعرفي.	(28-21)	8
(4)	أسلوب التخطيط.	(36-29)	8
(5)	أسلوب تحمل المسئولية.	(42-37)	6
(6)	أسلوب ضبط الذات (التوجيه الذاتي).	(50-43)	8
(7)	أسلوب العدوان ولوم الذات.	(57-51)	7
(8)	أسلوب الاسترخاء.	(65-58)	8
(9)	أسلوب الدعم الاجتماعي.	(72-66)	7
(10)	أسلوب ممارسة التدين.	(82-73)	10
	مقياس أساليب مواجهة الضغوط	(82-1)	82

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity):

حيث قامت الباحثة باحتساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقرات البعد الذي تنتمي إليه الفقرة وكانت نتائج الصدق الداخلي كما بالجدول التالي رقم (4.16):

جدول رقم (4.16)

معامل الارتباط وقيمة (.Sig) بين كل فقرة من فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية لفقراته

م.	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)	م.	معامل الارتباط	قيمة (.Sig)
البعد الأول: أسلوب وسائل الدفاع			البعد السادس: أسلوب ضبط النفس		
1	0.623**	0.000	43	0.636**	0.000
2	0.461*	0.014	44	0.404*	0.033
3	0.729**	0.000	45	0.651**	0.000
4	0.705**	0.000	46	0.703**	0.000
5	0.512**	0.005	47	0.778**	0.000
6	0.524**	0.004	48	0.627**	0.000
7	0.475*	0.011	49	0.690**	0.000
8	0.530**	0.004	50	0.681**	0.000
9	0.513**	0.005	البعد السابع: أسلوب العدوان ولوم الذات		
10	0.762**	0.000	51	0.542**	0.003
11	0.382*	0.045	52	0.601**	0.001
البعد الثاني: أسلوب حل المشكلات			53	0.822**	0.000
12	0.623**	0.000	54	0.499**	0.007
13	0.689**	0.000	55	0.565**	0.002
14	0.652**	0.000	56	0.855**	0.000
15	0.281//	0.148	57	0.543**	0.003
16	0.660**	0.000	البعد الثامن: أسلوب الاسترخاء		
17	0.686**	0.000	58	0.603**	0.001
18	0.819**	0.000	59	0.626**	0.000

م.	معامل الارتباط	قيمة (Sig.)
19	**0.787	0.000
20	**0.625	0.000
البعد الثالث: أسلوب إعادة البناء المعرفي		
21	**0.595	0.001
22	**0.644	0.000
23	**0.609	0.001
24	**0.869	0.000
25	**0.690	0.000
26	**0.659	0.000
27	**0.666	0.000
28	**0.773	0.000
البعد الرابع: أسلوب التخطيط		
29	*0.410	0.030
30	**0.647	0.000
31	**0.783	0.000
32	**0.686	0.000
33	**0.721	0.000
34	**0.762	0.000
35	**0.842	0.000
36	**0.590	0.001
البعد الخامس: أسلوب تحمل المسئولية		
37	**0.597	0.001
38	**0.766	0.000
39	*0.425	0.024
40	**0.638	0.000
41	**0.843	0.000
42	**0.736	0.000

م.	معامل الارتباط	قيمة (Sig.)
60	**0.785	0.000
61	**0.763	0.000
62	**0.715	0.000
63	**0.485	0.009
64	**0.738	0.000
65	**0.625	0.000
البعد التاسع: أسلوب الدعم الاجتماعي		
66	*0.460	0.014
67	**0.511	0.005
68	*0.454	0.015
69	**0.832	0.000
70	**0.708	0.000
71	**0.696	0.000
72	**0.653	0.000
البعد العاشر: أسلوب ممارسة التدين		
73	**0.756	0.000
74	**0.746	0.000
75	**0.608	0.001
76	**0.776	0.000
77	**0.690	0.000
78	**0.710	0.000
79	**0.732	0.000
80	**0.761	0.000
81	**0.526	0.004
82	**0.732	0.000

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01   * الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05   //   الارتباط غير دال إحصائياً

من خلال الجدول السابق رقم (4.16) يتبين لنا أن معظم فقرات المقياس تتمتع بصدق اتساق داخلي مناسب، حيث حظيت بارتباطات مناسبة ودالة إحصائياً، وكانت معظم قيم (Sig.) أقل من مستوى الدلالة 0.05، عدا الفقرة رقم (15) فلم تحظى بارتباط مناسب، وغير دال إحصائياً، ونلاحظ بأن قيمة (Sig.) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه سيتم حذف الفقرة.

الصدق البنائي (External Validity):

يقصد بالصدق البناء أن تكون أبعاد المقياس قادرة على قياس ما وضعت لأجله، بمعنى آخر أن تكون الأبعاد صادقة للدرجة الكلية للمقياس، وتم التأكد من الصدق البنائي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال احتساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لفقراته والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (4.17)

معامل الارتباط وقيمة (Sig.) بين كل بعد من أبعاد أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية لفقراته

م.	المقياس	معامل الارتباط	قيمة (Sig.)
1	أسلوب وسائل الدفاع.	*0.467	0.012
2	أسلوب حل المشكلات.	**0.752	0.000
3	أسلوب إعادة البناء المعرفي.	**0.699	0.000
4	أسلوب التخطيط.	**0.777	0.000
5	أسلوب تحمل المسئولية.	**0.769	0.000
6	أسلوب ضبط الذات (التوجيه الذاتي).	**0.863	0.000
7	أسلوب العدوان ولوم الذات.	*0.387	0.042
8	أسلوب الاسترخاء.	**0.831	0.000
9	أسلوب الدعم الاجتماعي.	**0.767	0.000
10	أسلوب ممارسة التدين.	**0.635	0.000

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01   * الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05 // الارتباط غير دال إحصائياً

من خلال الجدول السابق رقم (4.17) يتبين لنا أن جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية صادقة لما وضعت لقياسه، حيث حققت ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيمة (.Sig) لجميع الأبعاد أقل من مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتمتع بصدق بنائي مناسب.

الصدق التمييزي (Discrimination Validity):

وقامت الباحثة بالتأكد من الصدق التمييزي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط وللدرجة الكلية لفقراته، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (4.18)

نتائج الصدق التمييزي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن = 16)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمة (.Sig)
مرتفعي التقدير	8	4.08	0.4280	2.444	0.024
منخفضي التقدير	8	2.62	0.4436		

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي 2.145

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية وأن قيمة (.Sig) الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه توجد فروق بين الفئتين، وعليه فإن مقياس أساليب مواجهة الضغوط يتمتع بصدق تمييزي بين طرفي التقدير.

ثبات المقياس (Reliability):

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط من خلال عدة إجراءات

طريقة التجزئة النصفية (Split Half Coefficient):

ويبين لنا الجدول التالي رقم (4.19) نتائج ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين وفقاً لطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (4.19)

أساليب مواجهة الضغوط بطريقة التجزئة النصفية

م.	المقياس	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	قيمة (Sig.)
1	أسلوب وسائل الدفاع.	0.535	0.6971	0.002
2	أسلوب حل المشكلات.	0.703	0.5256	0.000
3	أسلوب إعادة البناء المعرفي.	0.467	0.6367	0.012
4	أسلوب التخطيط.	0.756	0.8611	0.000
5	أسلوب تحمل المسئولية.	0.607	0.7554	0.000
6	أسلوب ضبط الذات (التوجيه الذاتي).	0.523	0.6868	0.002
7	أسلوب العدوان ولوم الذات.	0.737	0.8486	0.000
8	أسلوب الاسترخاء.	0.579	0.7334	0.000
9	أسلوب الدعم الاجتماعي.	0.479	0.6477	0.006
10	أسلوب ممارسة التدين.	0.648	0.7864	0.000
مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية		**0.780**	**0.8764**	**0.000**

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية حققت ارتباطات دال إحصائياً، ووفقاً لطريقة التجزئة النصفية فإن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بارتباط مرتفع بلغ 0.780 بين معدل فقراته الفردية والفقرات الزوجية، وعليه فإن الارتباط المصحح يبلغ 0.876، ومن خلال النتائج الواردة في الجدول أعلاه يتبين لنا أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط يتمتع بثبات مرتفع ومناسب.

طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha coefficient):

يبين لنا الجدول التالي رقم (4.20) ثبات أبعاد ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم (4.20)

نتائج ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقة معامل ألفا كرونباخ

م.	المقياس	معامل ألفا كرونباخ	معامل الثبات
1	أسلوب وسائل الدفاع.	0.628	%79.25
2	أسلوب حل المشكلات.	0.830	%91.10
3	أسلوب إعادة البناء المعرفي.	0.814	%90.22
4	أسلوب التخطيط.	0.822	%90.66
5	أسلوب تحمل المسئولية.	0.750	%86.60
6	أسلوب ضبط الذات (التوجيه الذاتي).	0.786	%88.66
7	أسلوب العدوان ولوم الذات.	0.747	%86.43
8	أسلوب الاسترخاء.	0.724	%85.10
9	أسلوب الدعم الاجتماعي.	0.734	%85.67
10	أسلوب ممارسة التدين.	0.862	%92.84
	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	**0.945**	**%97**

معامل الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ × 100%

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بثبات مناسب، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاده ما بين (0.724 و0.862)، وبلغ معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات المقياس نحو 0.945، كما بلغ معامل الثبات ما نسبته 97%، وهي نسبة مرتفعة جداً.

الأساليب الإحصائية (Statistical Methods):

كانت الأداة الأساسية للدراسة عبارة عن ثلاثة مقاييس أساسية، وهي مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، مقياس الثقة بالنفس، مقياس أساليب مواجهة الضغوط، تمثل متغيرات الدراسة، حيث قامت الباحثة بتوزيع أدوات الدراسة على عينة بلغت (115) مرابطاً من محافظة خانيونس، وقامت بإدخال البيانات وترميزها إلى برنامج رزمة التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية المعروف باسم (Statistical Package for Social Science) (SPSS)، حسب سلم ليكرت للتدرج الخماسي، وكما هو مبين بالجدول التالي:

الاستجابة لمقياس الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الاستجابة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
الترميز	5	4	3	2	1

وللوصول إلى نتائج الدراسة والتحقق من فروضها والإجابة على تساؤلاتها قامت الباحثة بإجراء العديد من الاختبارات الإحصائية وهي:

- التكرارات والنسب المئوية (Frequencies and Percentage): ويستخدم هذا الأمر للتعرف على تكرار استجابات الفئة حول متغيراتهم الشخصية، إضافة إلى التعرف على استجابات العينة على فقرات مقاييس الاستبيان.
- معاملات الارتباط (Correlation Coefficient): للتحقق من صدق المقاييس وثباتها، والعلاقة بين المتغيرات.
- طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Coefficient): للتعرف على ثبات مقاييس الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha Coefficient): للتعرف على ثبات مقاييس الدراسة.
- اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Test): ويستخدم هذا الأمر للتعرف على طبيعة البيانات إذا كانت تتبع توزيعاً طبيعياً أما لا، حيث تم استخدام اختبار كولمجروف- سمرنوف (1-Sample Kolmogorov-Smirnov) لمناسبته لطبيعة العينة.

- المتوسط الحسابي (Mean): ويستخدم هذا الأمر للتعرف على طبيعة استجابات العينة على فقرات الاستبيان.
- الوزن النسبي: ويستخدم هذا الاختبار للتعرف على الوزن النسبي لاستجابات العينة على فقرات الاستبيان وتفاعلهم حولها.
- اختبار (One Sample T – Test): للتعرف على إذا ما كان متوسط التقديرات وصل لدرجة الحياد (3) أما لا.
- اختبار (Independent Sample T – Test): للتعرف على الفروق الفردية بين مجموعتين مستقلتين.
- اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA): للتعرف على الفروق الفردية بين ثلاثة مجموعات مستقلة.
- اختبار (L.S.D Test) لتجانس التباين: للتعرف على طبيعة الفروق الفردية ولصالح أي مجموعة من عينة البحث.

الفصل الخامس
النتائج وتفسيراتها

اختبار التوزيع الطبيعي.

الإجابة على التساؤلات.

النتائج.

التوصيات.

المقترحات.

الفصل الخامس
عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة:

يهتم الفصل الخامس بعرض النتائج التي تم التوصل إليها، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة، حيث سيتضمن الفصل إجابة على تساؤلات الدراسة، واختبار الفرضيات، إضافة إلى صياغة المقترحات والتوصيات في ضوء النتائج التي يتم التوصل إليها.

اختبار التوزيع الطبيعي:

يستخدم الباحثون والمختصون اختبارات للتعرف على طبيعة البيانات التي تم جمعها بهدف التعرف على إذا ما كانت تتبع توزيعاً طبيعياً أم لا، وهذا يفيد في طبيعة الاختبارات التي يجب اتباعها معلميه أو لا معلميه، والعينة تبلغ نحو (115) مفردة، وعليه تم استخدام اختبار كولمجروف – سمرنوف (1-Sample Kolmogorov-Smirnov) ، للتعرف على اعتدالية منحنى البيانات، وكانت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي رقم:(5.1)

جدول رقم (5.1)

نتائج اختبار التوزيع الطبيعي (1- Sample Kolmogorov- Smirnov)

م.	المقياس	عدد الفقرات	قيمة (Z)	قيمة (.Sig)
1	مقياس الاتجاه نحو المخاطرة	28	1.104	0.174
2	مقياس الثقة بالنفس	30	0.794	0.554
3	مقياس أساليب مواجهة الضغوط	81	1.102	0.232

من خلال الجدول رقم (5.1) يتبين لنا أن قيمة (.Sig) الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، بمعنى أن مقاييس الدراسة تتبع توزيعاً طبيعياً، وعليه ستستخدم الاختبارات المعلمية.

الإجابة على تساؤلات الدراسة:

الإجابة على التساؤل الأول ونصه : ما مستوى الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين في محافظة خانيونس؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة باحتساب اختبار (One Samples T test) لمتوسط تقديرات المرابطين على جميع فقرات مقياس الاتجاه نحو المخاطرة وكانت النتائج كما تظهر لنا في الجدول رقم:(5.2)

جدول رقم (5.2)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي لتقديرات العينة على الدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو المخاطرة

المقياس	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	قيمة(t)	قيمة(.Sig)
مقياس الاتجاه نحو المخاطرة	3.998	79.96	33.397	0.000

من خلال الجدول السابق أن قيمة (.Sig) الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة0.05 ، بمعنى أن المتوسط الحسابي دال إحصائياً، وكانت قيمة (ت) المحسوبة 6.925 ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (114) ، وهي قيمة موجبة بمعنى أن العينة توافق على محتوى مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ونلاحظ بأن متوسط تقديرات العينة على الدرجة الكلية للمقياس بلغت33.397 ، وعليه فإن درجة المخاطرة لدى عينة الدراسة من المرابطين بمحافظة خانيونس بلغت ما نسبته 79.96 %، أي ما يقارب من80 %، وهي نسبة مرتفعة، تؤكد مدى إقدام المرابطين على التضحية والمخاطرة بالنفس، لأجل حماية الوطن والمواطن .

وترجع الباحثة ذلك إلى العقيدة الإسلامية الثابتة لدى هؤلاء المرابطين لاسيما وأن الشعب الفلسطيني مسلماً بفطرته سلبت حقوقه، ويحاول بكافة السبل لاسترجاعها، لما أن الشهادة في سبيل الله شعار هؤلاء المرابطين، ويتمنون الموت في سبيل . وقد ذكر أبوهين (1995) بأن الشهادة ماهي إلا صورة من صور الجهاد .

كما أن الظروف السياسية والاقتصادية الذي يعشها هؤلاء المرابطين كجزء من الشعب الفلسطيني ساهمت ارتفاع مستوى الاتجاه نحو المخاطرة.

هذا وتختلف نسبة الاتجاه نحو المخاطرة عند المرابطين عن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة عند الطلبة كما جاء في دراسة (الشاعر،2005) حيث كانت نسبة الاتجاه نحو المخاطرة.70% .

الإجابة على التساؤل الثاني ونصه: ما مستوى الثقة بالنفس لدى المرابطين في محافظة خانيونس؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة باحتساب اختبار (One Sample T test) لمتوسط تقديرات المرابطين على جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس وكانت النتائج كما تظهر لنا في الجدول رقم: (5.3)

جدول رقم (5.3)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي لتقديرات العينة على الدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو المخاطرة

المقياس	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	قيمة(t)	قيمة(.Sig)
مقياس الثقة بالنفس	4.1961	83.92	29.012	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا قيمة (.Sig) الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أن المتوسط الحسابي دال إحصائياً، كما نلاحظ بأن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكب من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (114) ، وكانت قيمة الاختبار موجبة بمعنى أن عينة الدراسة توافق على محتوى مقياس الثقة بالنفس، وبلغ متوسط تقديرات العينة على الدرجة الكلية للمقياس4.196 ، ومن هنا فإن درجة الثقة بالنفس لدى المرابطين كانت مرتفعة وبلغت 83.92%.

ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى العقيدة الإسلامية الثابتة لدى هؤلاء الأفراد، حيث أن خروجهم إلى الجهاد والرباط نابع من ثقافتهم وقناعتهم الإيمانية والشخصية التي يستمدونها من هذه العقيدة فضلا عن قناعتهم الشخصية بحقوقهم الشرعية بالأرض والوطن وخروجهم للرباط أيضاً نابع من شعورهم بأهمية الرباط بالنسبة للوطن وكرامة الأمة وشعورهم بحاجة الآخرين لهم وهذا يؤكد ثقتهم بأنفسهم حيث ذكر (مرسي ونجاتي،1987) أن من خصائص الأشخاص الواثقين من أنفسهم قدرة الفرد على عمل ما يريد وإدراكه لتقبل الآخرين، وقدرته على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير.

أن تفسير هذه النتيجة جاء على فرض أن الاتجاه نحو المخاطرة هو الذى لعب دوراً في زيادة الثقة بالنفس .أما أن كنا نفترض بأن المرابط واثق من نفسه قبل قيامه بعمل الرباط فهذا يرجع حسب رأي الباحثة إلى القدوة الحسنة للوالدين والمحطين بالشخص المرابط منذ طفولته وهذا ما نراه

في الواقع من انتماء معظم المرابطين لأُسر على مستوى عالي من الأخلاق الإسلامية التي تعزز الثقة بالنفس فقد ذكر (ديموتا، 1998) أن الثقة بالنفس تتأثر بأساليب التنشئة الاجتماعية.

الإجابة على التساؤل الثالث ونصه: ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة باحتساب اختبار (One Sample T test) لمتوسط تقديرات المرابطين على جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس وكانت النتائج كما تظهر لنا في الجدول رقم:(5.4)

جدول رقم (5.4)

المتوسط الحسابي والوزن النسبي لتقديرات العينة على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

م.	أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	قيمة(t)	قيمة (Sig.)	الترتيب
1	أسلوب وسائل الدفاع.	2.6308	52.616	−5.794	0.000	9
2	أسلوب حل المشكلات.	4.248	84.96	19.545	0.000	2
3	أسلوب إعادة البناء المعرفي.	4.1564	83.128	20.460	0.000	3
4	أسلوب التخطيط.	4.1297	82.594	18.155	0.000	4
5	أسلوب تحمل المسئولية.	4.0980	81.96	17.200	0.000	5
6	أسلوب ضبط الذات (التوجيه الذاتي)	4.0503	81.006	15.951	0.000	6
7	أسلوب العدوان ولوم الذات.	1.9651	39.302	−15.297	0.000	10
8	أسلوب الاسترخاء.	3.1291	62.582	2.172	0.032	8
9	أسلوب الدعم الاجتماعي.	3.9348	78.696	14.788	0.000	7
10	أسلوب ممارسة التدين.	4.6270	92.54	34.110	0.000	1
	الدرجة الكلية للمقياس	**3.690**	**73.80**	**19.197**	**0.000**	

من خلال الجدول السابق نلاحظ بأن قيمة (.Sig) الاحتمالية على الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين بمحافظة خانيونس كانت أقل من مستوى الدلالة0.05 ، وعليه فإن المتوسط الحسابي دال إحصائياً، وكانت قيمة الاختبار موجبة، بمعنى أن العينة توافق على محتوى مقياس أساليب مواجهة الضغوط حيث بلغ المتوسط الحسابي3.69 ، وهو متوسط، وعليه فإن الوزن النسبي يبلغ ما نسبته.73.80%

وكان أسلوب ممارسة التدين الأعلى استخداماً وشيوعاً لدى أفراد العينة حيث بلغ الوزن النسبي92.54% ، يليه أسلوب حل المشكلات وبنسبة بلغت84.96% ، يليه أسلوب إعادة البناء المعرفي وبنسبة بلغت83.128% ، يليه أسلوب التخطيط وبنسبة بلغت82.594% ، ويليه أسلوب تحمل المسئولية وبنسبة بلغت81.96% ، يليه أسلوب ضبط الذات وبنسبة بلغت81% ، يليه أسلوب الدعم الاجتماعي وبنسبة بلغت78.696% ، يليه أسلوب الاسترخاء وبنسبة ضعيفة بلغت .%62.582

وكانت أقل الأساليب شيوعاً لدى المرابطين في محافظة خانيونس لمواجهة الضغوط التي تواجههم هي أسلوب العدوان ولوم الذات وبنسبة منخفضة جداً 39.30% ، وكانت قيمة الاختبار لهذا الأسلوب سالبة مما يعكس عدم قبول العينة لهذا الأسلوب، وكان الأسلوب ما قبل الأخير أسلوب وسائل الدفاع وبنسبة بلغت 52.616 %، وكانت قيمة الاختبار سالبة بمعنى أن العينة لا توافق على محتوى هذا الأسلوب وهو غير شائع لديهم.

وجاء ترتيب هذه الأساليب على هذا النحو، كون المرابط ذاهباً في سبيل الله، فكان من الطبيعي أن يتمسك بأسلوب التدين، وأن رباطه هو جهاد في سبيل الله، وكأنه ينتظر لحظة يفارق بها الحياة، فيكون أكثر قربى من الله عز وجل، والمعروف بأن الإنسان بفطرته عند الأزمات لا يلجأ إلا لله وحده.

أما بالنسبة للأساليب الأخرى فأسلوب حل المشكلات ضروري جداً للمرابط ليتصرف بسرعة وبحكمة حتى لا يؤذي نفسه ويؤذي الآخرين من المرابطين، ولا يمكن حل المشكلات التي تواجهه إلا من خلال المعرفة الجيدة للموقف فكان الأسلوب الذي يليه أسلوب البناء المعرفي وإعادة بناءه، كذلك لا يمكن له أن يبني معرفة ويتخذ قرارات إلا وفقاً لتخطيط الجيد كونه يتعامل مع عدو منظم.

كما جاءت الأساليب الأخرى مكملة ومتوافقة لطبيعة رباطهم كضبط النفس وعدم التهور، والدعم الاجتماعي لمن حوله، لاسيما وأن يقدم خدمة للمجتمع بحمايته من غارات الاحتلال، إضافة تحمل المسئولية، فتحمل المسئولية حسب اعتقاد الباحثة صفة تلازم هؤلاء المرابطين،

لاسيما وأنهم يحملون على عاتقهم حماية المجتمع والمواطن والأرض والعرض، فكيف أن تكن هذه الأمور بعاتقه ولا يستطيع تحمل المسئولية، ولعل هذا الترتيب جاء على هذا المنوال نتيجة إلى طريقة اختيار المرابطين خاصة لدى حركتي حماس والجهاد الإسلامي ممن يتعلق قلبه بالمساجد، ومن لديه دهاء، كما أن التدريبات العسكرية التي يتلقاها تجعله أكثر قدرة على المواجهة والتخطيط، والاستطلاع والمعرفة إضافة إلى الصبر وتحمل المسئولية.

اختبار الفرض الأول:

لا يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغير الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة بإجراء اختبار تحليل الانحدار البسيط، وكانت النتائج كما بالجداول التالية:

جدول رقم (5.5)

تحليل التباين لانحدار (الاتجاه نحو المخاطرة، الثقة بالنفس)

ANOVA	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (Sig.)
Regression	6.170	1	6.170	126.011	0.000
Residual	5.533	113	0.049		
Total	11.703	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (Sig.) الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أنه يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال الثقة بالنفس لدى المرابطين في محافظة خانيونس، كما بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين(0.726) ، وعليه فإن معامل التحديد يساوي0.527 ، بمعنى أن التغير في الثقة بالنفس يفسر ما نسبته 52.30% من التغير في الاتجاه نحو المخاطرة، وأن التغير في الثقة بالنفس يتبعه تغيراً ما نسبته 52.30% في الاتجاه نحو المخاطرة، ولصياغة معادلة الانحدار نستعرض الجدول التالي:

جدول رقم (5.6)

مقدرات معادلة الانحدار(الاتجاه نحو المخاطرة، الثقة بالنفس)

Model	B	قيمة(t)	قيمة(.Sig)
Constant	1.790	9.050	0.000
مقياس الثقة بالنفس	0.526	11.225	0.000

من خلال الجدول السابق يمكن صياغة خط الانحدار كالتالي:

الاتجاه نحو المخاطرة = الثابت+ أx (الثقة بالنفس)

الاتجاه نحو المخاطرة1,790+0,526x= الثقة بالنفس.

هذه النتيجة تفسر بأن الشخص الذي يتجه نحو المخاطرة واثق من نفسه لان المخاطرة تحتاج إلى ثقة بنصر الله بحقوق الشخص وثقة بقدراته على تحقيق نصره على الأعداء.

وهذا يعنى أن الثقة بالنفس أيضا تلعب دوراً في دفع الفرد للمخاطرة بنفسه. إذاً العلاقة بين المخاطرة والثقة بالنفس علاقة إيجابية طردية فإذا وجدت المخاطرة وجدت الثقة بالنفس واذا وجدت الثقة بالنفس أمكننا التنبؤ بالمخاطرة عند الشخص.

وللتعرف على مدى التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغير أساليب مواجهة الضغوط قامت الباحثة بإجراء اختبار تحليل الانحدار البسيط، وكانت النتائج كما بالجداول التالية:

جدول (5.7)

تحليل التباين لانحدار (الاتجاه نحو المخاطرة، أساليب مواجهة الضغوط)

ANOVA	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (.Sig)
Regression	6.433	1	6.433	137.948	0.000
Residual	5.270	113	0.047		
Total	11.703	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (.Sig) الاحتمالية كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05، بمعنى أن الانحدار دال إحصائياً ويمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال أساليب مواجهة الضغوط، وكان معامل الارتباط 0.741 ، وعليه فإن معامل التحديد يساوي0.54 ،

بمعنى أن التغير في أساليب المواجهة يفسر ما نسبته 54% من التغير في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين في محافظة خانيونس، وللتعرف على المعادلة نستعرض الجدول التالي:

جدول رقم (5.8)

مقدرات معادلة الانحدار (الاتجاه نحو المخاطرة، أساليب مواجهة الضغوط)

Model	B	قيمة(t)	قيمة(.Sig)
Constant	1.722	8.841	0.000
مقياس أساليب مواجهة الضغوط	0.617	11.745	0.000

من خلال الجدول السابق يمكن صياغة خط الانحدار كالتالي:

الاتجاه نحو المخاطرة = الثابت + ب × (أساليب مواجهة الضغوط)

الاتجاه نحو المخاطرة × 0.617 + 1.722 = أساليب مواجهة الضغوط

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى العلاقة الارتباطية بين الاتجاه نحو المخاطرة وأساليب مواجهة الضغوط، يتعرض إلى ضغوط كثيرة أثناء مخاطرته بنفسه من هذه الضغوط ضغط الوقت وضغط الجماعة التي ينتمي إليها وتحمل المسئولية والخوف ، كل هذه الضغوط تحتاج إلى أساليب لمواجهة هذه الضغوط ،وبما أن أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها المرابطين إيجابية تبدأ من أسلوب التدين وأسلوب حل المشكلات وأسلوب إعادة البناء المعرفي فهذا يساهم في التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة فهو أيضاً سمة إيجابية.

اختبار الفرض الخامس وفروعه:

أ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير المنطقة.

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة($\alpha \leq 0.05$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير المنطقة.

ج -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة($\alpha \leq 0.05$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير المنطقة.

وللتحقق من صحة هذه الفروض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs)، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (5.9)

تحليل التباين الأحادي للفروق في تقديرات العينة حسب متغير المنطقة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	قيمة (.Sig)
الاتجاه نحو المخاطرة	بين المجموعات	3.577	3	1.192	16.289	0.000
	داخل المجموعات	8.126	111	0.073		
	الإجمالي	11.703	114			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	4.931	3	1.644	10.514	0.000
	داخل المجموعات	17.353	111	0.156		
	الإجمالي	22.284	114			
أساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	4.206	3	1.402	12.250	0.000
	داخل المجموعات	12.705	111	0.114		
	الإجمالي	16.911	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة (.Sig) الاحتمالية لتقديرات العينة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة كانت أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو المخاطرة لدى المرابطين بمحافظة خانيونس تعزى لمتغير المنطقة.

كذلك نلاحظ بأن هناك فروق في الثقة بالنفس لدى المرابطين بمحافظة خانيونس تعزى لمتغير المنطقة.

وعلى مستوى مقياس أساليب مواجهة الضغوط أيضاً نلاحظ بأن قيمة (.Sig) كانت أقل من مستوى الدلالة0.05 ، بمعنى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المنطقة.

وللتعرف على طبيعة هذه الفروق ومصدرها، قامت الباحثة بالتعرف على دلالة الفروق من خلال اختبار (L.S.D) لتجانس التباين السابق، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (5.10)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير المنطقة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
بني سهيلا	4.115	عبسان الجديدة	0.098	0.111
		عبسان الكبيرة	0.02104	0.787
		خزاعة	*0.50221	0.000
عبسان الجديدة	4.0165	بني سهيلا	-0.0982	0.111
		عبسان الكبيرة	-0.0771	0.335
		خزاعة	*0.40407	0.0000
عبسان الكبيرة	4.094	بني سهيلا	-0.02104	0.787
		عبسان الجديدة	0.0771	0.335
		خزاعة	*-0.4812	0.000
خزاعة	3.612	بني سهيلا	*-0.5022	0.000
		عبسان الجديدة	*-0.4041	0.000
		عبسان الكبيرة	*-0.4812	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة كانت لصالح أفراد بني سهيلا وعبسان الكبيرة وعبسان الصغيرة على حساب أفراد العينة من منطقة خزاعة .

ترجع الباحثة الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة حسب المنطقة إلى وجود منطقة خزاعة بالقرب من الحدود مع الاحتلال الصهيوني ،وحيث يقوم الاحتلال بممارسات عدوانية يومية من قصف وتدمير وتجريف ساهم في عدم اكترات الأفراد بما يقومون به مما اثر على مستوى الاتجاه نحو المخاطرة عندهم وربما يرجع ذلك إلى الظروف الاجتماعية والثقافية .

كما أن الفروق في الثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط ترجع إلى العوامل الثقافية من عادات وتقاليد ومستوى التعليم والتربية الأسرية واختلاف أنماط التنشئة بين المناطق وبين الأسر بالرغم من التقارب الجغرافي بين هذه المناطق .

وربما يرجع إلى عدم استجابة المرابطين من الجهاد الإسلامي في منطقة خزاعة على المقاييس مما أثر على النتيجة.

جدول رقم (5.11)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير المنطقة على مقياس الثقة بالنفس

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة (j)	الفروق	قيمة(.Sig)
بني سهيلا	4.35	عبسان الجديدة	0.0565	0.528
		عبسان الكبيرة	*0.28504	0.013
		خزاعة	*0.5693	0.000
عبسان الجديدة	4.3	بني سهيلا	-0.0565	0.013
		عبسان الكبيرة	0.2285	0.052
		خزاعة	*0.51282	0.033
عبسان الكبيرة	4.065	بني سهيلا	*-0.2850	0.000
		عبسان الجديدة	-0.2285	0.000
		خزاعة	*0.2843	0.033
خزاعة	3.781	بني سهيلا	*-0.5693	0.000
		عبسان الجديدة	*-0.5128	0.000
		عبسان الكبيرة	*-0.2843	0.033

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق كانت لصالح أفراد منطقة بني سهيلا وعبسان الكبيرة والصغيرة على حساب منطقة خزاعة.

جدول رقم (5.12)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير المنطقة على مقياس أساليب المواجهة

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
بني سهيلا	3.766	عبسان الصغيرة	-0.015	0.846
		عبسان الكبيرة	-0.019	0.845
		خزاعة	*0.50562	0.000
عبسان الصغيرة	3.80	بني سهيلا	0.0149	0.845
		عبسان الكبيرة	0.004	0.967

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
		خزاعة	*0.5205	0.000
عبسان الكبيرة	3.785	بني سهيلا	0.019	0.845
		عبسان الصغيرة	0.0041	0.976
		خزاعة	*0.5246	0.000
خزاعة	3.260	بني سهيلا	*-0.5056	0.000
		عبسان الصغيرة	*-0.5205	0.000
		عبسان الكبيرة	-*0.5246	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن تلك الفروق كانت لصالح أفراد العينة من جميع المناطق على حساب منطقة خزاعة.

اختبار الفرض الثالث وفروعه

أ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير سنوات الانتماء.

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير سنوات الانتماء.

ج -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير سنوات الانتماء.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs)، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (5.13)

تحليل التباين الأحادي للفروق في تقديرات العينة حسب متغير سنوات الانتماء

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (Sig.)
الاتجاه نحو المخاطرة	بين المجموعات	1.850	2	0.925	10.512	0.000
	داخل المجموعات	9.854	112	0.088		
	الإجمالي	11.703	114			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	3.809	2	1.904	11.544	0.000
	داخل المجموعات	18.475	112	0.165		
	الإجمالي	22.284	114			
أساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	1.304	2	0.652	4.679	0.011
	داخل المجموعات	15.607	112	0.139		
	الإجمالي	16.911	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن هناك فروقاً جوهرية ذات دلالة إحصائية في تقديرات العينة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ومقياس الثقة بالنفس ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، تعزى لمتغير سنوات الانتماء، وللتعرف على تلك الفروق نستعرض الجداول التالية والتي تبين لنا نتائج اختبار(L.S.D) .

جدول رقم (5.14)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير سنوات الانتماء على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
5 سنوات فأقل	3.7844	10 – 6سنوات	-0.2873*	0.000
		أكثر من 10 سنوات	-0.2930*	0.001
10 – 6 سنوات	4.072	5سنوات فأقل	0.2873*	0.000
		أكثر من 10 سنوات	-0.0055	0.940
أكثر من 10 سنوات	4.077	5سنوات فأقل	0.29279*	0.001
		10 – 6سنوات	0.0055	0.940

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة كانت لصالح الفئات (6 سنوات فأكثر).

جدول رقم (5.15)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير سنوات الانتماء على مقياس الثقة بالنفس

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
5 سنوات فأقل	3.910	10 – 6سنوات	-0.3523*	0.000
		أكثر من 10 سنوات	-0.5032*	0.000
10 – 6 سنوات	4.258	5سنوات فأقل	0.3523*	0.000
		أكثر من 10 سنوات	-0.1508	0.131
أكثر من 10 سنوات	4.410	5سنوات فأقل	0.50314*	0.000
		10 – 6سنوات	0.1508	0.131

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق كانت لصالح أفراد 6) سنوات فأكثر (على حسب الأقل من خمس سنوات فأقل.

جدول رقم (5.16)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير سنوات الانتماء على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(Sig.)
5 سنوات فأقل	3.512	6 – 10 سنوات	-0.228*	0.007
		أكثر من 10 سنوات	-0.2711*	0.010
6 – 10 سنوات	3.74	5 سنوات فأقل	0.228*	0.007
		أكثر من 10 سنوات	-0.0432	0.636
أكثر من 10 سنوات	3.784	5 سنوات فأقل	0.2711*	0.010
		6 – 10 سنوات	0.0432	0.636

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الفئة (أكثر من 6 سنوات) من الانتماء للحركة.

ترجع الباحثة النتيجة القائلة بوجود فروق في الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى الانتماء إلى الخبرة الذي يكتسبها المرابط خلال فترات الانتماء للحركة ففي كل يوم يزداد خبرة من تدريب ومعرفة تسهم في تعزيز اتجاه نحو المخاطرة وتزيد من ثقته بنفسه فخلال سنوات الانتماء يكتسب مهارات وتزيد قدراته وإمكانياته وهذا التوسع في المهارات والزيادة في القدرات والإمكانيات تزيد من شعوره بالقدرة على مواجهة المحتل وقدراته على تحمل المشاق هذا كله يسهم في زيادة ثقته بنفسه وتعزز المخاطرة بنفسه هذه الثقة التي تزداد يوماً بعد يوم تسهم أيضا في قدرته على استخدام أساليب مواجهة الضغوط بشكل أكثر فاعلية ،كما أن تعرض المرابط لضغوط متعددة واستخدامه لأساليب مواجهة متعددة يساهم مع خبرته المتكررة في انتقاء الأسلوب الأفضل.

اختبار الفرض الرابع وفروعه:

أ -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير العمر .

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير العمر.

ج -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير العمر.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs)، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (5.17)

تحليل التباين الأحادي للفروق في تقديرات العينة حسب متغير العمر

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (Sig.)
الاتجاه نحو المخاطرة	بين المجموعات	1.310	2	0.655	7.060	0.001
	داخل المجموعات	10.393	112	0.093		
	الإجمالي	11.703	114			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	1.203	2	0.601	3.195	0.045
	داخل المجموعات	21.081	112	0.188		
	الإجمالي	22.284	114			
أساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	0.918	2	0.459	3.213	0.044
	داخل المجموعات	15.993	112	0.143		
	الإجمالي	16.911	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن جميع قيم (Sig.) كانت أقل من مستوى الدلالة، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط

تعزى لمتغير العمر، وللتعرف على طبيعة تلك الفروق نستعرض الجداول التالية والتي تبين لنا نتائج اختبار :(L.S.D)

جدول رقم (5.18)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير العمر على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
أقل من 25 عاماً	4.028	35 – 26عاماً	−0.02557	0.677
		أكثر من 35 عاماً	0.2939*	0.001
35 – 26 عاماً	4.054	أقل من 25 عاماً	0.02557	0.677
		أكثر من 35 عاماً	0.31944*	0.000
أكثر من 35 عاماً	3.734	أقل من 25 عاماً	−0.2939*	0.001
		36 – 25عاماً	−0.3194*	0.000

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق في الاتجاه نحو المخاطرة كانت لصالح الفئات العمرية أقل من 35 عاماً، وترجع الباحثة ذلك بأن الفرد عندما يكبر في العمر تكبر معه مسئولياته وتمسكه بأسرته فيصبح أكثر عقلانية وأقل اتجاهاً نحو المخاطرة .

وتتقارب هذه النتيجة مع ما ذكره) درويش، (2005 من أن المخاطرة تزيد عند الأفراد التي تقل أعمارهم عن الثلاثين.

جدول رقم (5.19)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير العمر على مقياس الثقة بالنفس

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
أقل من 25 عاماً	4.60	35 – 26عاماً	−0.1382	0.116
		أكثر من 35 عاماً	0.1619	0.197
35 – 26 عاماً	4.30	أقل من 25 عاماً	0.1382	0.116
		أكثر من 35 عاماً	0.300*	0.018
أكثر من 35 عاماً	3.998	أقل من 25 عاماً	−0.16186	0.197
		36 – 25عاماً	−0.300*	0.018

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الفروق في مستوى الثقة بالنفس حسب متغير العمر كانت ضعيفة ولكنها كانت دالة إحصائياً ولصالح الفئة العمرية الأقل من 25 عاماً، وترجع الباحثة ذلك لطبيعة التنشئة الاجتماعية بعد الانتفاضة الثانية بدايات العام 2000 حيث زاد وعي الشباب والأهالي بحقوقهم وزيادة الوعي الديني لدى هؤلاء الشباب أثر على زيادة الثقة لديهم.

كما أن فترة الشباب تتميز بالحيوية والنشاط والقدرة على الفعل والتدريب والطموح أكثر من الفئات الأخرى كل ذلك يساهم في زيادة مستوى الثقة بالنفس عندهم.

جدول رقم (5.20)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير العمر على مقياس أساليب المواجهة

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
أقل من 20 عاماً	3.73	35 – 26عاماً	0.004	0.958
		أكثر من 35 عاماً	*0.260	0.018
30 – 20عاماً	3.72	أقل من 25 عاماً	−0.004	0.958
		أكثر من 35 عاماً	*0.260	0.020
أكثر من 30 عاماً	3.47	أقل من 25 عاماً	*−0.260	0.018
		36 – 25عاماً	*−0.260	0.020

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة وكانت تلك الفروق لصالح الفئة العمرية أقل من 35 عاماً.ترجع الباحثة ذلك إلى أن الأفراد في هذه المرحلة يتعرضون لضغوط أقل من الفئات الأكبر سناً، مما يساهم في اختيار الأسلوب الأفضل للمواجهة كما أن قلة عدد المرابطين من فئة35 فأكثر حيث أن عددهم بلغ 16 فرداً ربما ساهم في التأثير على النتائج ،فنحن نعلم أنه كلما قلة العينة قلة الفروق وكلما زادت الفروق.

اختبار الفرض الخامس وفروعه:

أ –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية.

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية.

ج -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية .

وللتحقق من هذه الفروض قامت الباحثة باختبار(Independent Samples T test) ، للفروق بين أفراد العينة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، الثقة بالنفس، وأساليب مواجهة الضغوط، بين) المتزوج، الأعزب (من أفراد العينة وكانت النتائج كما تظهر لنا في الجدول التالي:

جدول رقم (5.21)

اختبار (ت) للفروق في متوسط تقديرات العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	قيمة(T)	قيمة (Sig.)
الاتجاه نحو المخاطرة	متزوج	63	3.972	79.44	-0.960	0.339
	أعزب	52	4.03	80.60		
الثقة بالنفس	متزوج	63	4.232	84.64	0.958	0.340
	أعزب	52	4.153	83.06		
أساليب مواجهة الضغوط	متزوج	63	3.66	73.20	-0.909	0.366
	أعزب	52	3.735	74.70		

قيمة ت الجدولية عند درجات حرية (113) ومستوى دلالة (0.05) يساوي1.96

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيم (.Sig) كانت أقل من مستوى الدلالة0.05 ، وأن قيم (ت) المحسوبة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط كانت أقل من قيمة) ت (الجدولية بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات العينة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(متزوج، أعزب).

ترجع الباحثة عدم وجود فروق في الاتجاه نحو المخاطرة حسب الحالة الاجتماعية(متزوج ،أعزب) إلى العقيدة الإسلامية والظروف المحيطة بهؤلاء الأفراد والتي تدفعهم للاتجاه نحو المخاطرة فالعقيدة الإسلامية مغروسة عندهم و تحث المتزوج والأعزب على حد سواء للمخاطرة بأنفسهم . كما أن الظروف السياسية تحيط بكل الأفراد المتزوجين وغيرهم وهذا ساهم في عدم وجود الفروق بينهم وتجد الإشارة هنا إلى أن هذه النتيجة تختلف مع ما ذكره هريدي (2002) من أن المخاطرة ترتبط بعدم الزواج.

أما عن عدم وجود فروق في الثقة بالنفس حسب متغير الحالة الاجتماعية فهذا يرجع إلى أن الثقة تكون تغرس في الفرد منذ الصغر وتنمى معه حتى الكبر.

أما عن عدم وجود فروق في أساليب مواجهه الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية فهذا يرجع إلى تعرض كل من المتزوج والأعزب إلى ضغوط فالمرابطين جميعهم يتعرضون لضغط الوقت وضغط الجماعة وتحمل المسئولية والخوف ويستخدمون أساليب متشابهة لمواجهة هذه الضغوط كونهم يربون على منهج واحد وتدريب واحد.

اختبار الفرض السادس وفروعه:

أ –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير عدد أفراد الأسرة .

ب –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير عدد أفراد الأسرة.

ج– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير عدد أفراد الأسرة .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs)، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (5.22)

تحليل التباين الأحادي للفروق في تقديرات العينة حسب متغير عدد أفراد الأسرة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (Sig.)
الاتجاه نحو المخاطرة	بين المجموعات	3.395	2	1.697	22.879	0.000
	داخل المجموعات	8.309	112	0.074		
	الإجمالي	11.703	114			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	4.314	2	2.157	13.445	0.000
	داخل المجموعات	17.970	112	0.160		
	الإجمالي	22.284	114			
أساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	3.096	2	1.548	12.549	0.000
	داخل المجموعات	13.815	112	0.123		
	الإجمالي	16.911	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن جميع قيم (Sig.) كانت أقل من مستوى الدلالة، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة، وللتعرف على طبيعة تلك الفروق نستعرض الجداول التالية والتي تبين لنا نتائج اختبار:(L.S.D) .

جدول رقم (5.23)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير عدد أفراد الأسرة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة

1المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
5أفراد فأقل	4.125	10 – 6أفراد	0.2113*	0.000
		أكثر من 10 أفراد	0.513*	0.000
10 – 6أفراد	3.9133	5أفراد فأقل	-.2113-*	0.000
		أكثر من 10 أفراد	-0.3013	0.001
أكثر من 10 أفراد	3.612	5أفراد فأقل	-0.513-*	0.000
		10 – 6أفراد	-03013-*	0.001

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن الاتجاه نحو المخاطرة لدى أفراد العينة كان في أعلى مستوى له عند من لديهم عدد أفراد أسرة أقل من 5 سنوات، يليهم 10 – 6) سنوات (وعلى حساب الفئة التي تزيد عدد أفراد أسرتهم عن 10 أفراد .

ترجع الباحثة ذلك إلى أن من لديه عدد كثير من الأبناء يكون في موقع مسئولية أكثر فهو يشعر دائماً بحاجتهم إليه ويوثر هذا الشعور على مشاعر الحب اتجاه أبناءه أما من عنده أبناء قليل يكون في موقع مسئولية أقل.

جدول رقم (5.24)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير عدد أفراد الأسرة على مقياس الثقة بالنفس

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(.Sig)
5أفراد فأقل	4.3324	10 – 6أفراد	0.2114*	0.013
		أكثر من 10 أفراد	0.37924*	0.000
10 – 6أفراد	4.1210	5أفراد فأقل	-0.5907-*	0.013
		أكثر من 10 أفراد	0.17594*	0.003
أكثر من 10 أفراد	3.7417	5أفراد فأقل	0.5017*	0.000
		10 – 6أفراد	-0.37924-*	0.003

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن هناك فروقاً جوهرية ذات دلالة إحصائية، وأن تلك الفروق على مقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة لصالح من لديهم أقل من 10 أفراد.

ترجع الباحثة ذلك إلى أن المرابط المسئول عن عدد أبناء قليل فأن تعرضه للمشكلات يكون أقل وعبء المسئولية يكون أقل أما من يزيد عدد أبناؤه فإنه في موقع مسئولية أكبر حيث يكون مسئول عن كل فرد وعن سد حاجات كل فرد في الأسرة ،وكونه مرابط فهو مسئول أيضا وربما يعمل عملا آخر فتزداد عليه الأعباء مما يؤثر على الثقة بالنفس.

جدول رقم (5.25)

نتائج اختبار (L.S.D) للفروق حسب متغير عدد أفراد الأسرة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

المنطقة(i)	المتوسط الحسابي	المنطقة(j)	الفروق	قيمة(Sig.)
5أفراد فأقل	3.804	10 – 6أفراد	*0.176	0.018
		أكثر من 10 أفراد	*0.5017	0.000
10 – 6أفراد	3.63	5أفراد فأقل	-*.176	0.018
		أكثر من 10 أفراد	*0.3257	0.004
أكثر من 10 أفراد	3.302	5أفراد فأقل	*-0.5017	0.000
		10 – 6أفراد	-*0.326	0.004

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير عدد أفراد الأسرة لصالح 5 أفراد فأقل، ولصالح (10 – 6) أفراد .(ترجع الباحثة ذلك إلى أن من يمتلك عدد قليل من الأبناء يتعرض لضغوط أقل وبالتالي يكون استخدامه لأساليب مواجهة الضغوط بشكل فعال وأكثر انتقائية.

اختبار الفرض السابع وفروعه:

أ –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاتجاه نحو المخاطرة تعزي لمتغير المؤهل العلمي

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الثقة بالنفس تعزي لمتغير المؤهل العلمي.

ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أساليب مواجهة الضغوط تعزي لمتغير المؤهل العلمي .

وللتحقق من صحة هذه الفروض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVAs)، والجدول التالي يبين لنا النتائج:

جدول رقم (5.26)

تحليل التباين الأحادي للفروق في تقديرات العينة حسب متغير المؤهل العلمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة(F)	قيمة (Sig.)
الاتجاه نحو المخاطرة	بين المجموعات	0.318	3	0.106	1.033	0.381
	داخل المجموعات	11.385	111	0.103		
	الإجمالي	11.703	114			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	1.358	3	0.453	2.400	0.072
	داخل المجموعات	20.926	111	0.189		
	الإجمالي	22.284	114			
أساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	0.418	3	0.139	0.938	0.425
	داخل المجموعات	16.493	111	0.149		
	الإجمالي	16.911	114			

من خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيم (Sig.) كانت أقل من مستوى الدلالة0.05 ، بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات عينة الدراسة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ترجع الباحثة ذلك إلى أن فئة المرابطين على درجة كبيرة من الوعي سواءً التحقوا بالمؤسسات التعليمية أولم يلتحقوا فهم يخضعون إلى تدريب من الناحية الجسدية وإلى تثقيف من الناحية الفكرية والسياسية ولاشك أن الظروف المحيطة بالشعب الفلسطيني جعلت الكثير من أبناؤه على درجة من الوعي.

وربما يرجع ذلك إلى أن أغلب أفراد العينة هم من المتعلمين فأثر ذلك على النتيجة.

وتختلف هذه النتيجة مع ما ذكره هريدي (2002) من أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين المخاطرة ومستوى التعليم.

النتائج:

1- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتجاه نحو المخاطرة لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس 79.96%، وهو معدل مرتفع.

2- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس 83.92%، وهو معدل مرتفع.

3- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى أفرد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس 73.79%. وأن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً وشيوعاً لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب ممارسة التدين، يليه أسلوب حل المشكلات يليه أسلوب إعادة البناء المعرفي.

4- كانت أقل أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من المرابطين في محافظة خانيونس أسلوب العدوان ولوم الذات، وقبله أسلوب وسائل الدفاع.

5- أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو المخاطرة من خلال متغير الثقة بالنفس، ومن خلال متغير أساليب مواجهة الضغوط، ومن خلال المتغيرين معاً، لدى أفراد العينة من المرابطين في محافظة خانيونس.

6- أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات عينة الدراسة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير (المنطقة، العمر ، عدد أفراد الأسرة، سنوات الانتماء).

7- أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط تقديرات عينة الدراسة على مقياس الاتجاه نحو المخاطرة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ومتغير المؤهل العلمي.

التوصيات:

توصي الباحثة بما يلي:-

1. ضرورة العمل من قبل وزارة الداخلية والأمن الوطني على الارتقاء بهذه الفئة.
2. ضرورة تسليط الضوء من قبل وسائل الإعلام والمؤسسات المحلية والدولية على ما تقوم به هذه الفئة من أعمال حيث تعمل على حماية الوطن والمواطن وهو حق كفلته كافة الكتب السماوية والقوانين الدولية.
3. ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم كل ما تحتاجه من دعم مادي ومعنوي .
4. ضرورة العمل على تقديم البرامج الترفيهية لهذه الفئة خاصة وانهم يتعرضون إلى ضغوط مستمرة.
5. التدريب المستمر لهذه الفئة على كل ما هو جديد في الميدان الذي تعمل به من اجل القدرة على مواجهة كل التحديات .
6. تقديم البرامج لهذه الفئة والقيام بالندوات والمحاضرات حول كيفية التعامل مع الشائعات الذي يطلقها العدو الصهيوني .
7. تقديم برامج ترتقي بالمرابط من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية .

المقترحات:

1. إجراء دراسات مماثلة للربط بين الاتجاه نحو المخاطرة والثقة بالنفس عند فئات أخرى من المجتمع الفلسطيني.
2. إجراء دراسات حول أسباب الأقدام على المخاطرة من قبل هؤلاء المرابطين
3. إجراء دراسات تربط بين الاتجاه نحو المخاطرة بالنفس وعلاقته بالتدين.
4. إجراء دراسات حول أنواع الضغوط التي يتعرض لها المرابط وربطها بأساليب المواجهة عندهم.
5. القيام بدراسات نفسية حول هذه الفئة خاصه أنها فئة مهمة جدا بالنسبة للشعب الفلسطيني.
6. ضرورة صياغة برامج للمحافظة على مستوى الثقة بالنفس لدى فئة المرابطين.
7. إجراء دراسات حول المرابطين تستخدم فيها طرق المقابلة الشخصية وطرق قياس أخرى غير الاستبانة.
8. ضرورة إجراء برامج إرشادية لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية والأساليب المستخدمة في مواجهتها.
9. ضرورة صياغة وأعداد برامج تدريبية هادفة لتنمية الثقة بالنفس.
10. القيام بدراسات تقارن بين سمات رجل الشرطة وسمات المرابطين على الثغور.

قائمة المراجع:

أولا: القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المتعلمين. **مجلة مركز البحوث التربوية**، ع (5) السنة الثالثة.
2. ابن باز، فضل الرباط والحراسة في سبيل الله، http://www.binbaz.org.sa/mat/8553 زمن الوصول : 13-12-2013.
3. ابن منظور، محمد. (د.ت). **لسان العرب**، القاهرة: دار المعارف.
4. أبو أسعد، مصطفى. (2004). **التقدير الذاتي للطفل**. ط4. الكويت: مركز الراشد.
5. أبو النصر، مدحت. (2012). **إدارة الوقت/ المفهوم والقواعد والمهارات**. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
6. أبو حبيب، نبيلة أحمد. (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بأساليب المواجهة لدى حديثي الإعاقة في قطاع غزة. **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية: غزة.
7. أبو حويج، مروان. (2002). **المدخل إلى علم النفس العام**. عمان: دار اليازوري.
8. أبو مغلي، سميح، وسلامة، عبد الحافظ. (2002). **علم النفس الاجتماعي**. عمان: اليازوري.
9. أبو مغلي، سميح، وسلامة، عبد الحافظ. (2013). **التنشئة الاجتماعية للطفل**. عمان: دار اليازوري.
10. أبوهين، فضل. (1995). **سيكولوجية التحدي**. غزة: كلية التربية الحكومية.
11. أسعد، يوسف. (1994). **الثقة بالنفس**. القاهرة: دار النهضة.
12. الأغا، إحسان والأستاذ، محمود (2003): **تصميم البحث التربوي**، (دون دار نشر)، غزة، فلسطين.
13. الأغا، حسن، والأستاذ، محمود. (2003). **تصميم البحث التربوي**. غزة: د.ن.
14. بدران، عمرو. (1995). **كيف تبني ثقتك**. القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.
15. بدير، كريمان. (2011). **سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان**. القاهرة: عالم الكتب.

قائمة المراجع:

16. براند، فبلي. (2010). **اعرف شخصيتك وثق بنفسك**. ترجمة مراد نايف. القاهرة: دار الأهلية.
17. براون، ديك. (2010). **شخصيتك المبدعة في اتخاذ القرار**. ترجمة عادل كامل. عمان: دار النشر الأهلية.
18. بني جابر، جودت وآخرون. (2002). **المدخل إلى علم النفس**. عمان: دار الثقافة.
19. بني جابر، جودت. (2004). **علم النفس الاجتماعي**. عمان: دار الثقافة للنشر.
20. بني جابر، جودت، المعاطية، عبدالعزيز. (2002). **المدخل إلى علم النفس**. عمان: دار الثقافة.
21. بهاء الدين، ماجدة، وعبد، السيد. (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. عمان: دار صفاء للنشر.
22. جودة، آمال. (2005). **الصحة النفسية**. غزة: مكتبة الطالبة الجامعي.
23. جودة، آمال. (2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى جامعة الأقصى**. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مج (21) ع (3).
24. حسن، السيد محمد أبو هاشم (2006): **الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام (SPSS)**، مركز البحوث التربوية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
25. حسن، السيد محمد. (2006). **الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS**. الرياض: مركز البحوث التربوية بكلية التربية – جامعة الملك سعود.
26. حماد، طارق. (2007). **إدارة المخاطرة**. القاهرة: الدار الجامعية.
27. الحمادي، علي. (2000). **لا زلنا مع السهل الممتنع**. بيروت: دار ابن حزم.
28. حمزة، جمال مختار. (2002). المخاطرة لدة الأحداث الجانحين وعلاقتها بالذكاء. **مجلة كلية الآداب**، ع (11– 12).
29. حمزة، مختار. (1992). **مبادئ علم النفس**. جدة: دار البيان العربي للطباعة.
30. الحياني، صبري بروان علي. (2011). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. عمان: دار صفاء للنشر.
31. الخالدي، عطاالله فؤاد. (2008). **قضايا إرشادية معاصرة**. عمان: دار صفاء.

قائمة المراجع:

32. الخولي، هشام محمد. (2002). **الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس**. السويس: دار الكتاب الحديث.
33. الداهري، صالح حسن. (2008). **علم النفس**. عمان: دار صفاء للنشر.
34. الداهري، صالح حسين، والكبيسي، وهيب. (2004). **علم النفس العام**. عمان: دار الكندي للنشر.
35. الدحادحة، باسم محمد. (2010). **الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي**. القاهرة: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
36. درويش، عبدالفتاح السيد. (2005). بعض محددات الميل للحوادث المرورية: سلوك المخاطرة والمسؤولية الاجتماعية والتوجه القيمي التقليدي. **مجلة دراسات نفسية**، مج 15-34.
37. الديري، علا أسعد. (2011). الاستقلال الإدراكي وعلاقته بالاتجاه نحو المخاطرة لدى ضباط الإسعاف في قطاع غزة. **رسالة ماجستير**. غزة: الجامعة الإسلامية.
38. رافع، زغلول، وعماد، زغلول. (2003). **علم النفس المعرفي**. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
39. ربيع، محمد شحادة. (2008). **قياس الشخصية**. عمان: دار المسيرة.
40. رمضان، رشيدة عبد الرؤوف. (1999). **الصحة النفسية للأبناء**. القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
41. الريماوي، محمد وآخرون. (2006). **علم النفس العام**. عمان: دار المسيرة.
42. زغير، رشيد حميد. (2010). **الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي**. عمان: دار الثقافة.
43. زيدان، عصام محمد. (2008). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة. **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، كلية التربية – جامعة المنصورة، مج (7) ع (2).
44. السحار، ختام. (2002). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لدى شباب الانتفاضة في محافظات غزة. **رسالة ماجستير**، الجامعة الإسلامية.
45. سليمان، سناء محمد. (2010). **السعادة والرضى**. القاهرة: عالم الكتب.
46. السنباطي، السيد وآخرون. (2010). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات تربوية ونفسية، **مجلة كلية التربية– الزقازيق**.
47. السيد، عبدالحليم محمود، وآخرون. (1995). **علم النفس العام**. القاهرة: مكتبة غريب.

48. سيرت، ساموبل. (1999). **قوة الاعتزاز بالنفس.** لبنان: دار جرير.

49. الشاذلي، كريم. (د.ت). **امرأة من طراز خاص.** د.م.

50. الشاعر، درداح. (2005). اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم. **رسالة دكتوراه،** جامعة الأقصى.

51. الشخانبة، أحمد عيد مطيع. (2010). **التكيف مع الضغوط النفسية.** عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

52. صبري، يوسف عزالدين. (1994). **المخاطرة لدى الأحداث الجانحين وعلاقتها بالذكاء.** التربية المعاصرة، عدد (13).

53. الصيصان، إبراهيم سالم. (2010). **الاضطرابات النفسية والعقلية.** عمان: دار صفاء للنشر.

54. الطحان، محمد خالد. (1992). **مبادئ الصحة النفسية.** دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.

55. عباس، فيصل. (1996). **الاختبارات النفسية.** بيروت: دار الكتب العالمية.

56. عبد الصاحب، منتهى مطشر. (2011). **أنماط الشخصية على وفق نظرية الأنيكرام والقيم والذكاء الاجتماعي.** عمان: دار صفاء للنشر.

57. عبدالباقي، سلوى محمد. (2002). **موضوعات في علم النفس الاجتماعي.** الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

58. عبدالحميد، محمد نبيل. (2002). علاقة المخاطرة بكل من السرعة الإدراكية ومرونة القلق لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة دراسات عربية في علم النفس،** مج (1) العدد (4).

59. عبدالعال، السيد محمد عبدالمجيد. (2006). المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة،** ع (61) ج (2).

60. عبود، عبود نجم. (2003). **إدارة الابتكار.** عمان: دار الأوائل للنشر.

61. عبيد، بهاء الدين والسيد (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،** دار صفاء للنشر، عمان.

62. عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن (2001): **البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه،** دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، الأردن.

63. عبيدات، عبدالرحمن، وآخرون. (2001). **البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه**. عمان: دار الفكر.
64. العبيدي، محمد جاسم. (2009). **المدخل إلى علم النفس العام**. عمان: دار الثقافة العامة.
65. العتوم، عدنان يوسف. (2004). **علم النفس المعرفي**. عمان: دار المسيرة.
66. عثمان، أكرم. (2002). **الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية**. بيروت: دار ابن حزم.
67. عثمان، فاروق السيد. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
68. عدس، عبدالرحمن، وتوق، محي الدين. (1998). **المدخل إلى علم النفس**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
69. العدل، عادل محمود. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. **مجلة كلية التربية**، العدد (25): الجزء الأول.
70. العزيز، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبداللطيف. (2009). **التعامل مع الضغوط النفسية**. عمان: دار الشروق.
71. العساف، صالح (1995): **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
72. العساف، صالح. (1995). **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**. الرياض: مكتبة العبيكان.
73. العسقلاني، أحمد بن علي بن حجر. (1986). **فتح الباري شرح صحيح البخاري**. دار الريان للتراث.
74. العطيات، خالد عبدالرحمن. (2011). العلاقة بين نمط التنشئة الأسرية والثقة بالنفس لدى طلبة الصف العاشر الأساسي. **مجلة كلية التربية**، ع (35) ج (2).
75. علي، علي. (2003). **دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
76. العمشري، عمر أحمد. (2003). **التنشئة الاجتماعية للطفل**. عمان: دار الفاء للنشر.
77. عودة، محمد (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية. **رسالة ماجستير**. الجامعة الإسلامية– غزة.

78. غباري، ثائر، وأبو شعيرة، خالد(2010). **التكيف مشكلات وحلول.** عمان: مكتبة المجتمع العربي.
79. الغرير، أحمد نايل. (2010). **برنامج إرشادي نفسي.** عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
80. الفرماوي، حمدي. (2009). **نظرية الركائز الأربعة للبناء النفسي.** عمان: دار صفاء للنشر.
81. الفرماوي، حمدي، وعبدالله، رضا(2009). **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة.** عمان: دار صفاء للنشر.
82. الفقي، إبراهيم. (2007). **قوة التفكير.** القاهرة: دار الراية للنشر والتوزيع.
83. الفقي، إبراهيم. (2010). **قوة الثقة بالنفس.** القاهرة: دار الراية للنشر والتوزيع.
84. القاسم، جمال، وآخرون. (2011). **مبادئ علم النفس.** عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
85. القانوع، أشرف أحمد. (2011). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط عند المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية. **رسالة ماجستير.** غزة: الجامعة الإسلامية.
86. القدومي، عبد الناصر. (2003). دراسة مصادر الثقة لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة. **مجلة دراسات نفسية،** مج (33) ع (2).
87. قسم التأليف. (1994). **اختبر شخصيتك.** دمشق: دار الرشيد.
88. القطراوي، رياض علي. (2012). سلوك المخاطرة وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى العاملين في برنامج الطوارئ في وكالة الغوث الدولية (الأونروا) في محافظات غزة. **رسالة ماجستير.** غزة: جامعة الأزهر.
89. القماح، إيمان محمود. (2002) علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين. **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية،** مج (2) ع (13).
90. كارل، هنري. (1992). **كيف تقرأ أفكار الآخرين من خلال حركاتهم.** ترجمة إيناس زيارة. عمان: دار الإبداع.
91. الكناني، ممدوح وآخرون (2002). **المدخل إلى علم النفس،** مكتبة الفلاح ، الإمارات.
92. الكيال، مختار أحمد. (2002). تأثير استراتيجيات صنع القرار وتعقد المهمة على سرعة ودقة الاجتماعي والاقتصادي على الفروق في سلوك اتخاذ المخاطرة. **مجلة كلية التربية،** ع (26) ج (2).
93. مجيد، سوسن شاكر (2008). **مشكلات الأطفال النفسية والأساليب الإرشادية لمعالجتها،** دار صفاء للنشر، عمان.

94. محاميد، شاكر. (2003). **علم النفس الاجتماعي**. عمان: المدى للنشر.

95. محمد، عايدة ذيب، وقطناني، محمد حسين. (2010). **الانتماء والقيادة والشخصية**. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.

96. محمود، غازي، ومطر، شيما. (2011). **مفهوم الذات**. عمان: مكتبة المجتمع العربي.

97. مرسي، كمال إبراهيم. (2000). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. الكويت: دار النشر للجامعات.

98. مرسي، كمال إبراهيم، ونجاتي، عثمان. (1987). **القلق وعلاقتها بالشخصية في مرحلة المراهقة**. القاهرة: دار النهضة العربية.

99. ملحم، سامي (2000): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

100. ملحم، سامي. (2000). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. عمان: دار المسيرة.

101. النعاس، عمر مصطفى محمد. (2008). **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية**. مصراته: جامعة 7 أكتوبر.

102. هريدي، عادل محمد. (2002). علاقة الأقدام على المخاطرة اللاموضعية بالاعتقادات التوهمية والتماس الإثارة الحسية في ضوء المتغيرات الحيوية الاجتماعية. **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، مج(1) ع(1).

103. همشرة، عمر أحمد (2003). **التنشئة الاجتماعية للطفل**، دار صفاء للنشر، عمان.

104. اليازجي، محمد رزق. (2011). **الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية**. غزة: الجامعة الإسلامية.

ثالثاً المراجع الأجنبية:

105. Lazarus, R (2000). Toward Better. Researchon stress an copind American. Psychologist,vol 155, No. P. 665-673

106. Levin and Scoth. 4 (1970). Social stress. Aldine publishing company, Vol.37.

107. Toylar, R. and Dunnatte, M. (1974). "Infuence of Dogmatism, risk taking propensity and in telligence on decision making strategies for a sample of industrial managers", Journal of appdi psychology, Vol. 59, No.4, pp. 420- 423.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1):
قائمة بأسماء المحكمين

م	اسم المحكم	التخصص	الجامعة
1.	د. جميل الطهراوي	علم نفس	الجامعة الإسلامية
2.	د. ختام السحار	علم نفس	الجامعة الإسلامية
3.	د. عاطف الأغا	علم نفس	الجامعة الإسلامية
4.	د. عطاف أبو غالي	علم نفس	جامعة الأقصى
5.	د. نبيل دخان	علم نفس	الجامعة الإسلامية
6.	د. سمير قوته	علم نفس	الجامعة الإسلامية
7.	أ. عدلة الأغا	لغة عربية	مدرسة عبسان الأساسية "ب"

ملحق رقم (2):
خطاب التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور/... المحترم

تحية طيبة وبعد،،،

نرجو التفضل والتكرم بتحكيم أداتي الدراسة والتي بعنون (الاتجاه نحو المخاطر وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهتهم الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة شرق خانيونس).

حيث يقصد بالمخاطرة إجرائياً: هي مدى قبول الفرد للقيام بأعمال يعلم أن نتيجتها غير معلومة تماماً وهو ما ستقيسه الأداة الحالية.

ويقصد بالثقة بالنفس إجرائياً: ثقة الفرد بإمكانياته وقدراته والاعتماد على نفسه وتيسير أموره وعدم الخوف من نقد الآخرين والاعتراف بخطئه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة: هبة حمد أبو يوسف

ملحق رقم (3):
الاستبانة في صورتها الأولية

أخي الكريم:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات سلوكية عامة، والمطلوب منك أن تعبر عن خبرتك الشخصية ... وأرجو ألا تضع أكثر من علامة أمام كل عبارة، وألا تترك أي عبارة دون إجابة، ولهذا ففي حال وجدت أن العبارة تنطبق عليك تماماً فضع علامة (√) في الخانة التي تلائم حالتك. واعلم أن هذه البيانات والمعلومات لخدمة البحث العلمي، وستكون سرية.

الباحثة: هبة حمد أبو يوسف

البيانات الأولية:

اسم الحركة التي تنتمي إليها: ....

سنوات الانتماء للحركة: ....

مكان السكن: ....

العمر: ( ) 15 – 25 عام ( ) 26 – 36 عام ( ) 37 عام فأكثر.

الحالة الاجتماعية: ( ) متزوج ( ) أعزب ( ) مطلق ( ) أرمل.

عدد أفراد الأسرة: ....

المؤهل العلمي: ( ) ثانوية عامة فأقل ( ) جامعي ( ) ما بعد الجامعي.

مقياس الاتجاه نحو المخاطرة:

م.	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	أقوم بالرباط لأنه واجب ديني وأخلاقي.				
2	أشعر بالارتياح أثناء الرباط أكثر من أي عمل آخر.				
3	إيماني بالله يقلل من شعوري بالخوف.				
4	قضيتي قضية عقائدية لذلك أستمتع بالدفاع عنها.				
5	أعتقد أن الرباط يمنحني مكانة اجتماعية مرموقة.				
6	يجعلني الرباط محبوباً بين الناس.				
7	أقوم بالرباط لسد العدوان عن أبناء شعبي.				
8	يساورني شعور الخوف عندما أكون في موقع عملي.				
9	أشعر بالارتياح عندما أكون وسط مجموعة من المرابطين.				
10	أضحي بنفسي من أجل ممن حولي لأنهم يستحقون التضحية.				
11	يتيح الرباط لي فرصة التخلص من الحياة.				
12	أستطيع من خلال الرباط تحقيق أكبر إنجاز شخصي.				
13	أتمنى أن أكون أمير مجموعة من المرابطين.				
14	أرى أنه يجب القيام بعمل الجهاد رغم المخاطر التي تحيط به.				
15	أعتقد أن العدوان الأخير على غزة زاد من مخاوفي في العمل الجهادي.				
16	ألتزم بتعليمات الأمير أثناء المهمات الجهادية حتى لو كان ذلك يعرضني للخطر.				
17	أرغب بالالتحاق بالتدريبات العسكرية.				
18	استهداف مجموعات المرابطين يزيد من رغبتي في العمل الجهادي.				
19	أضحي بحياتي من أجل الدفاع عن وطني وشعبي.				

20	تراودني أفكار حول ترك العمل في الرباط.				
21	زاد مشاكلي نتيجة لزيادة الأعباء الجهادية.				
22	أشعر بالخوف عندما تحدث خسائر في الأرواح أثناء أداء المهمات الجهادية.				
23	أفضل المكوث في الرباط لفترات طويلة.				
24	أشعر بالإرهاق أثناء تواجدي في الرباط.				
25	أتمنى أن ينتهي وقت العمل في الرباط بسرعة.				
26	يزداد حبي للعمل الجهادي يوماً بعد يوم.				
27	أخشى على نفسي الموت أثناء الرباط.				
28	أرغب في الاستمرار في العمل الجهادي الذي أقوم به مهما كانت خطورته.				
29	أتجه للعمل الجهادي بكامل ارادتي دون ضغط من أحد.				
30	أرى أن العمل الجهادي لا فائدة منه.				
31	في كل لحظة أتمنى الشهادة لألقى بها ربي.				

مقياس الثقة بالنفس:

م.	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	لدي القدرة على التحدث أمام مجموعة من الناس.				
2	أشعر بالتوتر عند تكليفي بعمل معين.				
3	أستطيع أن أقود مجموعة من الأفراد.				
4	أستطيع مواجهة المشكلات التي أتعرض لها.				
5	أشعر بارتياح أثناء وجودي في جماعة.				
6	تراودني أفكار لتغيير شخصيتي.				
7	لا يعجبني كثير من مشاعري وأفكاري.				
8	أنفعل بسهولة عندما تواجهني مشكلة.				
9	أثق بواجبي الرباطي الذي كلفت به.				
10	لدي القدرة على اتخاذ القرار.				

11	ألجأ للآخرين لحل مشكلاتي.				
12	أستطيع إنجاز كل ما يوكل إلي من مهام.				
13	أشارك بالرأي في الكثير من المواقف.				
14	أرحب بالنقد الموجه إلي من أي شخص.				
15	أتجنب النظر في عيون الآخرين عند الحديث معهم.				
16	أسير معتدل القامة مرفوع الرأس.				
17	لـدي القـدرة علـى الـتحكم فـي المشـاعر المترتبـة علـى الاحساس بالذنب.				
18	تنتابني مشاعر التوتر في الكثير من المواقف.				
19	لدي القدرة على اقناع من حولي.				
20	أحمل الكثير من الأفكار الإيجابية بداخلي.				
21	أضع يدي على وجهي عند حديثي مع الآخرين.				
22	أشعر بالإحباط في كثير من المواقف.				
23	أتخذ قراراتي بعد تفكير وتدبر.				
24	أجد صعوبة في أن أثق بمن حولي.				
25	أخشى الفشل عند الأقدام على عمل ما.				
26	أنا فخور بنفسي.				
27	أمتلك الحماسة عند القيام بالعمل.				
28	لدي القدرة على تحمل المسئولية في كثير من المواقف.				
29	لدي الكثير من القدرات والإمكانات.				
30	أنا متفائل بالمستقبل.				
31	أنا أفضل من غيري في كثير من الأمور.				
32	أنا راض عن نفسي.				

مقياس أساليب المواجهة:

م.	العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة صغيرة جداً
1	أجد صعوبة بالاعتراف بمشكلتي.				
2	أعيش حياتي أثناء المواقف الضاغطة بشكل طبيعي.				
3	أتجنب التواجد مع الناس أثناء المواقف الضاغطة.				
4	أرفض الاعتقاد بأن المشكلة قد حدثت.				
5	أنسحب من المكان الذي أتوقع حدوث المشكلة فيه.				
6	أتجاهل المشكلة وكأنها غير موجودة.				
7	أستطيع كظم غيظي عند الاساءة مهما كان الموقف صعباً.				
8	أسلك سلوكاً لا يناسب عمري في المواقف الصعبة.				
9	ألجأ إلى النوم حين أتعرض لمواقف ضاغطة.				
10	أحاول إيجاد المبررات للخروج من المشكلة.				
11	أتجنب الحديث عن مشكلتي.				
12	أسعى للوصول إلى بدائل كحلول لمشكلتي.				
13	أختار الحل المناسب عند مواجهتي لمشكلة ما.				
14	ألجأ للتفكير بالنتائج المحتملة إذا ما داهمتني مشكلة معينة.				
15	أستطيع التعلم من تجربتي السابقة في حل مشكلتي.				
16	أجمع معلومات حول المشكلة للوصول إلى الحل المناسب.				
17	أنظر إلى المشكلة من جميع جوانبها وعناصرها.				
18	أتخذ قراري حول الموقف الضاغط بعد تأمل وتدبر.				
19	أعتمد على أكثر من طريقة في التفكير لمواجهة				

	المشكلة.				
20	أحاول فهم ما جرى وتحليله والتعلم من تجربتي السابقة.				
21	أستعين بما مررت من تجاب وخبرات تفيدني في معالجة المشكلة.				
22	أحاول أن أرى الموقف المشكل بشكل مختلف ليبدو لي ايجابياً.				
23	أحدد أفكاري أثناء الموقف الضاغط وأعمل على تنفيذها.				
24	طريقتي في التفكير تساعدني في التقليل من ضغطي النفسي.				
25	أتقبل الأفكار العلمية.				
26	أتراجع عن اعتقاداتي التي يبدو لي خطأها.				
27	أعيد التفكير في المشكلة للوصول إلى الحل المناسب.				
28	أعدل طريقة تفكيري للعمل على مواجهة المشكلة.				
29	أقوم بتنظيم وقتي والاستفادة منه في مواجهة المواقف الضاغطة.				
30	أفكر في أفضل الأساليب لمعالجة المشكلة.				
31	أنجح في تحقيق أهدافي لأني أخطط لها جيداً.				
32	أقوم بالتخطيط ودراسة سلوكياتي جيداً قبل القيام بها.				
33	أطور خططي باستمرار لمواجهة المواقف الضاغطة.				
34	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب اتباعها.				
35	أراعي في تخطيطي المستجدات والطوارئ لمواجهة صحيحة للمواقف الضاغطة.				
36	أغير أهدافي عندما أعجز عن تحقيقها.				
37	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف الضاغطة.				
38	أتحمل مسئولية ما أتخذه من قرارات أثناء الموقف الضاغط.				

39	أشعر بالمسئولية عند اشتداد الموقف الضاغط علي.				
40	أعتبر نفسي المسئول الأول عن مواجهة الموقف الضاغط.				
41	أتحمل نتائج سلوكي مهما كانت عند مواجهة موقف ضاغط.				
42	أصل إلى الحل المناسب دون اللجوء للآخرين.				
43	أحاول أن أحتفظ بمشاعري بنفسي أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.				
44	أعبر عن أفكاري ومشاعري بحرية في المواقف الضاغطة.				
45	أتحكم بمشاعري بطريقة لا تؤثر على طريقتي في حل المشكلة.				
46	أتحلى بالصبر حتى الوصول للوقت المناسب لحل المشكلة.				
47	أتعامل بهدوء مع من يعارضني أثناء المواقف الضاغطة.				
48	أغير وجهة نظري إذا أنها خطأ.				
49	أوجه جهودي في حل المشكلة بما يتناسب مع طبيعتها.				
50	أتعامل بهدوء مع من يعارضني.				
51	أضرب الحائط والباب أثناء مواجهة الموقف الضاغط.				
52	ألجأ إلى تكسير أي شيء أمامي عندما تواجهني مشكلة.				
53	أتعامل مع الناس بعصبية أثناء الموقف الضاغط.				
54	ألوم نفسي بعد وقوعي في موقف ضاغط.				
55	أوجه اللوم لنفسي أثناء الموقف الضاغط كما لو كنت السبب.				
56	أوجه غضبي إلى الآخرين أثناء الموقف الضاغط.				

57	إحساسي بالضغط يدفعني إلى معاملة الناس بعصبية.				
58	أتأمل منظراً جميلاً طلباً للراحة حين أعيش موقفاً ضاغطاً.				
59	ألجأ للتنفس بعمق أثناء الموقف الضاغط.				
60	أستمع لموسيقى هادئة عندما أواجه موقف ضاغط.				
61	أمارس الرياضة عند مواجهة مشكلة ما.				
62	أقوم بممارسة عملية استرخاء عضلي عند مواجهة المواقف الضاغطة.				
63	أشعر بالراحة عندما أكون في الهواء الطلق بعيداً عن المشكلات.				
64	ألجأ للتأمل بهدف مواجهة شدة الموقف الضاغط.				
65	أشعر بالراحة عندما أمارس الرياضة.				
66	أتحدث لشخص ما لأتعرف أكثر على مشكلتي.				
67	يساعدني عطف وتفهم الآخرين لي في مواجهة الموقف الضاغط.				
68	أحرص على عدم مقاطعة الآخرين عندما يتحدثون إلي.				
69	أطلب النصح من شخص قريب أثناء الموقف الضاغط.				
70	أستعين بخبرات الآخرين في مواجهة المواقف الضاغطة.				
71	أستعين بأشخاص متخصصين لمساعدتي في حل ما يواجهني.				
72	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة.				
73	أعتمد على الله لأنه لن يخذلني.				
74	أطلب العون من الله في المواقف الصعبة.				
75	أشعر بالطمأنينة عندما ألجأ إلى الله بالصلاة والدعاء.				
76	أحمد الله في وقت الشدة والضيق.				
77	ألجأ إلى الله بالدعاء والصلاة عند مواجهتي لمشكلة ما.				

78	الرضا بالقضاء والقدر يزيد من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة.				
79	السيرة النبوية تساعدني في مواجهة مواقف الحياة الصعبة.				
80	أكثر من تلاوة القرآن عند وقوعي في مشكلة.				
81	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.				
82	أرضى بالقدر خيره وشره.				

ملحق رقم (4):
الاستبانة في صورتها النهائية

الجامعة الإسلاميـة غزة
عمادة الدراسات العليا
كليــة التربيـــة
قسـم علـم النفـس



أخي الكريم:.......

تحية طيبة وبعد.

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: "الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس"، وتأتي هذه الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة للدراسة، مع العلم بأن الاستبانة تتكون من ثلاثة مقاييس أساسية وهي: مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، مقياس الثقة بالنفس، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية".

لذا أرجو من سيادتكم التكرم بقراءة عباراتها وفقراتها بتمعن شديد، ومن ثم وضع علامة (X) أما الاجابة التي تتفق مع رأيك والواقع من حولك ويعبر عن شخصيتك.

البيانات الأولية:

الحركة التي تنتمي إليها: ....

سنوات الانتماء للحركة: ....

العمر: ( ) أقل من 25 عاماً ( ) 26 – 35 عاماً ( ) 35 عاماً فأكثر.

الحالة الاجتماعية: ( ) متزوج ( ) أعزب ( ) مطلق ( ) أرمل.

عدد أفراد الأسرة: ....

المؤهل العلمي: ( ) ثانوية عامة فأقل ( ) دبلوم ( ) بكالوريوس ( ) دراسات عليا.

مقياس الاتجاه نحو المخاطرة:

م.	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أقوم بالرباط لأنه واجب ديني وأخلاقي.					
2	أشعر بالارتياح أثناء الرباط أكثر من أي عمل آخر.					
3	إيماني بالله يقلل من شعوري بالخوف.					
4	قضيتي قضية عقائدية لذلك أستمتع بالدفاع عنها.					
5	أعتقد أن الرباط يمنحني مكانة اجتماعية مرموقة.					
6	يجعلني الرباط محبوباً بين الناس.					
7	أقوم بالرباط لسد العدوان عن أبناء شعبي.					
8	يساورني شعور الخوف عندما أكون في موقع عملي.					
9	أشعر بالارتياح عندما أكون وسط مجموعة من المرابطين.					
10	أضحي بنفسي من أجل ممن حولي لأنهم يستحقون التضحية.					
11	يتيح الرباط لي فرصة التخلص من الحياة.					
12	أرى أنه يجب القيام بعمل الجهاد رغم المخاطر التي تحيط به.					
13	أعتقد أن العدوان الأخير على غزة زاد من مخاوفي في العمل الجهادي.					
14	ألتزم بتعليمات الأمير أثناء المهمات الجهادية حتى لو كان ذلك يعرضني للخطر.					
15	أرغب بالالتحاق بالتدريبات العسكرية.					
16	أضحي بحياتي من أجل الدفاع عن وطني وشعبي.					
17	تراودني أفكار حول ترك العمل في الرباط.					
18	زاد مشاكلي نتيجة لزيادة الأعباء الجهادية.					
19	أشعر بالخوف عندما تحدث خسائر في الأرواح أثناء أداء المهمات الجهادية.					

20	أفضل المكوث في الرباط لفترات طويلة.					
21	أشعر بالإرهاق أثناء تواجدي في الرباط.					
22	أتمنى أن ينتهي وقت العمل في الرباط بسرعة.					
23	يزداد حبي للعمل الجهادي يوماً بعد يوم.					
24	أخشى على نفسي الموت أثناء الرباط.					
25	أرغب في الاستمرار في العمل الجهادي الذي أقوم به مهما كانت خطورته.					
26	أتجه للعمل الجهادي بكامل ارادتي دون ضغط من أحد.					
27	أرى أن العمل الجهادي لا فائدة منه.					
28	في كل لحظة أتمنى الشهادة لألقى بها ربي.					

مقياس الثقة بالنفس:

م.	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لدي القدرة على التحدث أمام مجموعة من الناس.					
2	أشعر بالتوتر عند تكليفي بعمل معين.					
3	أستطيع أن أقود مجموعة من الأفراد.					
4	أستطيع مواجهة المشكلات التي أتعرض لها.					
5	أشعر بارتياح أثناء وجودي في جماعة.					
6	لا يعجبني كثير من مشاعري وأفكاري.					
7	أنفعل بسهولة عندما تواجهني مشكلة.					
8	أثق بواجبي الرباطي الذي كلفت به.					
9	لدي القدرة على اتخاذ القرار.					
10	ألجأ للآخرين لحل مشكلاتي.					
11	أستطيع إنجاز كل ما يوكل إلي من مهام.					
12	أشارك بالرأي في الكثير من المواقف.					
13	أرحب بالنقد الموجه إلي من أي شخص.					

14	أتجنب النظر في عيون الآخرين عند الحديث معهم.					
15	أسير معتدل القامة مرفوع الرأس.					
16	لدي القدرة على التحكم في المشاعر المترتبة على الاحساس بالذنب.					
17	تنتابني مشاعر التوتر في الكثير من المواقف.					
18	لدي القدرة على اقناع من حولي.					
19	أحمل الكثير من الأفكار الإيجابية بداخلي.					
20	أضع يدي على وجهي عند حديثي مع الآخرين.					
21	أشعر بالإحباط في كثير من المواقف.					
22	أتخذ قراراتي بعد تفكير وتدبر.					
23	أجد صعوبة في أن أثق بمن حولي.					
24	أخشى الفشل عند الأقدام على عمل ما.					
25	أنا فخور بنفسي.					
26	أمتلك الحماسة عند القيام بالعمل.					
27	لدي القدرة على تحمل المسئولية في كثير من المواقف.					
28	لدي الكثير من القدرات والإمكانات.					
29	أنا متفائل بالمستقبل.					
30	أنا راض عن نفسي.					

مقياس أساليب المواجهة:

م.	العبارات	تنطبق بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
1	أجد صعوبة بالاعتراف بمشكلتي.					
2	أعيش حياتي أثناء المواقف الضاغطة بشكل طبيعي.					
3	أتجنب التواجد مع الناس أثناء المواقف					

	الضاغطة.					
4	أرفض الاعتقاد بأن المشكلة قد حدثت.					
5	أنسحب من المكان الذي أتوقع حدوث المشكلة فيه.					
6	أتجاهل المشكلة وكأنها غير موجودة.					
7	أستطيع كظم غيظي عند الاساءة مهما كان الموقف صعباً.					
8	أسلك سلوكاً لا يناسب عمري في المواقف الصعبة.					
9	ألجأ إلى النوم حين أتعرض لمواقف ضاغطة.					
10	أحاول إيجاد المبررات للخروج من المشكلة.					
11	أتجنب الحديث عن مشكلتي.					
12	أسعى للوصول إلى بدائل كحلول لمشكلتي.					
13	أختار الحل المناسب عند مواجهتي لمشكلة ما.					
14	ألجأ للتفكير بالنتائج المحتملة إذا ما داهمتني مشكلة معينة.					
15	أجمع معلومات حول المشكلة للوصول إلى الحل المناسب.					
16	أنظر إلى المشكلة من جميع جوانبها وعناصرها.					
17	أتخذ قراري حول الموقف الضاغط بعد تأمل وتدبر.					
18	أعتمد على أكثر من طريقة في التفكير لمواجهة المشكلة.					
19	أحاول فهم ما جرى وتحليله والتعلم من تجربتي السابقة.					
20	أستعين بما مررت من تجاب وخبرات تفيدني					

	في معالجة المشكلة.					
21	أحاول أن أرى الموقف المشكل بشكل مختلف ليبدو لي ايجابياً.					
22	أحدد أفكاري أثناء الموقف الضاغط وأعمل على تنفيذها.					
23	طريقتي في التفكير تساعدني في التقليل من ضغطي النفسي.					
24	أتقبل الأفكار العلمية.					
25	أتراجع عن اعتقاداتي التي يبدو لي خطأها.					
26	أعيد التفكير في المشكلة للوصول إلى الحل المناسب.					
27	أعدل طريقة تفكيري للعمل على مواجهة المشكلة.					
28	أقوم بتنظيم وقتي والاستفادة منه في مواجهة المواقف الضاغطة.					
29	أفكر في أفضل الأساليب لمعالجة المشكلة.					
30	أنجح في تحقيق أهدافي لأني أخطط لها جيداً.					
31	أقوم بالتخطيط ودراسة سلوكياتي جيداً قبل القيام بها.					
32	أطور خططي باستمرار لمواجهة المواقف الضاغطة.					
33	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب اتباعها.					
34	أراعي في تخطيطي المستجدات والطوارئ لمواجهة صحيحة للمواقف الضاغطة.					
35	أغير أهدافي عندما أعجز عن تحقيقها.					
36	أعتمد على نفسي في مواجهة المواقف					

	الضاغطة.					
37	أتحمل مسئولية ما أتخذه من قرارات أثناء الموقف الضاغط.					
38	أشعر بالمسئولية عند اشتداد الموقف الضاغط علي.					
39	أعتبر نفسي المسئول الأول عن مواجهة الموقف الضاغط.					
40	أتحمل نتائج سلوكي مهما كانت عند مواجهة موقف ضاغط.					
41	أصل إلى الحل المناسب دون اللجوء للآخرين.					
42	أحاول أن أحتفظ بمشاعري بنفسي أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.					
43	أعبر عن أفكاري ومشاعري بحرية في المواقف الضاغطة.					
44	أتحكم بمشاعري بطريقة لا تؤثر على طريقتي في حل المشكلة.					
45	أتحلى بالصبر حتى الوصول للوقت المناسب لحل المشكلة.					
46	أتعامل بهدوء مع من يعارضني أثناء المواقف الضاغطة.					
47	أغير وجهة نظري إذا أنها خطأ.					
48	أوجه جهودي في حل المشكلة بما يتناسب مع طبيعتها.					
49	أتعامل بهدوء مع من يعارضني.					
50	أضرب الحائط والباب أثناء مواجهة الموقف الضاغط.					
51	ألجأ إلى تكسير أي شيء أمامي عندما					

	تواجهني مشكلة.					
52	أتعامل مع الناس بعصبية أثناء الموقف الضاغط.					
53	ألوم نفسي بعد وقوعي في موقف ضاغط.					
54	أوجه اللوم لنفسي أثناء الموقف الضاغط كما لو كنت السبب.					
55	أوجه غضبي إلى الآخرين أثناء الموقف الضاغط.					
56	إحساسي بالضغط يدفعني إلى معاملة الناس بعصبية.					
57	أتأمل منظراً جميلاً طلباً للراحة حين أعيش موقفاً ضاغطاً.					
58	ألجأ للتنفس بعمق أثناء الموقف الضاغط.					
59	أستمع لموسيقى هادئة عندما أواجه موقف ضاغط.					
60	أمارس الرياضة عند مواجهة مشكلة ما.					
61	أقوم بممارسة عملية استرخاء عضلي عند مواجهة المواقف الضاغطة.					
62	أشعر بالراحة عندما أكون في الهواء الطلق بعيداً عن المشكلات.					
63	ألجأ للتأمل بهدف مواجهة شدة الموقف الضاغط.					
64	أشعر بالراحة عندما أمارس الرياضة.					
65	أتحدث لشخص ما لأتعرف أكثر على مشكلتي.					
66	يساعدني عطف وتفهم الآخرين لي في مواجهة الموقف الضاغط.					
67	أحرص على عدم مقاطعة الآخرين عندما					

	يتحدثون إلي.					
68	أطلب النصح من شخص قريب أثناء الموقف الضاغط.					
69	أستعين بخبرات الآخرين في مواجهة المواقف الضاغطة.					
70	أستعين بأشخاص متخصصين لمساعدتي في حل ما يواجهني.					
71	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة.					
72	أعتمد على الله لأنه لن يخذلني.					
73	أطلب العون من الله في المواقف الصعبة.					
74	أشعر بالطمأنينة عندما ألجأ إلى الله بالصلاة والدعاء.					
75	أحمد الله في وقت الشدة والضيق.					
76	ألجأ إلى الله بالدعاء والصلاة عند مواجهتي لمشكلة ما.					
77	الرضا بالقضاء والقدر يزيد من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة.					
78	السيرة النبوية تساعدني في مواجهة مواقف الحياة الصعبة.					
79	أكثر من تلاوة القرآن عند وقوعي في مشكلة.					
80	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.					
81	أرضى بالقدر خيره وشره.					

تأكد أنك أجبت على كافة الفقرات

شكراً لحسن تعاونكم

ملحق رقم (5):

تسهيل مهمة باحث





الجامعة الإسلامية - غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم ج س غ/35/ Ref

التاريخ 16-09-2013 Date

لمن يهمه الأمر

تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم الدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالبة/ **هبه حمد محمد أبو يوسف**، برقم جامعي **220090474** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص **علم النفس – صحة نفسية**، وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها، والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعداد دراستها للماجستير والتي بعنوان

الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي و للدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز



P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 هاتف ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين